Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№21 (601) 2019

ХЛЕБНЫЙ КОМПРЕСС СОГРЕЕТ УХО

Четыре С от простуды

Монстр 10 лет ждал свою жертву

Высокое нижнее давление...

После отдыха на море — ларингит

16+

www.aybolit.ru

Цифры и факты

Женское сердце болит по-особому

■ Курение женскому организму приносит куда больший вред, чем мужскому.

■ Риск инсультов и инфарктов у мужчины повышается, если он курит более 15 сигарет в день, а у женщины — если всего одну.

■ У женщин вдвое чаще, чем у мужчин, встречается сахарный диабет и аутоиммунные заболевания: ревматоидный артрит, красная волчанка, системный склероз.

■ Ишемическая болезнь сердца у мужчин чаще развивается в возрасте старше 45 лет. У женщин она стартует после 60, когда начинается климакс.

■ Инсульт у женщин случается реже, но риск смерти при этом выше.

■ Развитие гипертонии обязано плохому усвоению организмом соли. Среди мужчин солечувствительных в 2 раза больше, чем среди женщин. А вот после менопаузы почти все женщины становятся гипертониками.

■ У женщин стенокардия чаще проявляется болями в груди, а у мужчин — болями в горле, зубах, ухе, даже болями в правом подреберье, которые ошибочно принимают за холецистит.

■ Мужчины при боли чаще звонят в скорую, а женщины сначала звонят мужу, подруге, соседям.

■ Если женщина в 55 лет и старше начинает заниматься фитнесом и тратит на себя хотя бы по 30 минут 3 раза в неделю, она живет на 7 лет дольше. А можно просто ходить быстрым шагом с небольшими передышками по полчаса ежедневно.

ЧЕМ КРЕПЧЕ НЕРВЫ У ЧЕЛОВЕКА, ТЕМ БОЛЬШЕ СОБЛАЗНА У ОКРУЖАЮЩИХ ПРОВЕРИТЬ ИХ НА ПРОЧНОСТЬ.

Полезно знать

● Отвар сушеных огурцов (да-да, не удивляйтесь, их можно сушить!) рекомендуется при гипертонии и любых отеках. Залейте 0,5 л кипятка 2 ст. ложки сушеных овощей, настаивайте на кипящей водяной бане в течение 30 минут. Охладите, процедите. Принимайте по 1/4-1/2 стакана отвара 3-4 раза в день.

● Для укрепления сердечной мышцы сделайте джем с боярышником. На 1 кг плодов возьмите 500 г сахара и 1 кг яблок. Все варите 30 минут в 1 л воды, протрите через дуршлаг и снова варите 10 минут. Охладите и разложите в стерилизованные банки.

● От кашля и при бронхите смешайте 500 г очищенного и измельченного репчатого лука, 50 г меда, 400 г сахара, влейте 1 л воды и варите на маленьком огне 3 часа. Остудите, процедите, перелейте в бутылку и плотно закройте. Принимайте по 4-6 ст. ложек в день.

Новости

КРУТИМ ОБРУЧ И ХУДЕЕМ

В исследовании принимали участие более 50 женщин с избыточным весом. Одна группа крутила обруч каждый день по 13 минут в течение двух месяцев, а другая проходила 10000 шагов в день. Оказалось, что упражнения с обручем в 2 раза быстрее сжигают жир, чем 10000 шагов, а также способствуют появлению талии. При этом крутить обруч проще, чем долго ходить, подстраиваясь под погоду. Обруч совсем не обязательно должен быть массажным. И нужно совсем немного свободного места в комнате.

ОЖИРЕНИЕ ОТ ПЫЛИ

Американские исследователи обнаружили связь между пылью в домах и ожирением их обитателей. В особой опасности находятся дети. В организм ребенка ежедневно поступает до 100 мг пыли. Эта пыль вдыхается, слизывается с игрушек и других предметов. Вместе с ней в организм попадает около 100 различных веществ, которые выделяют моющие средства, краски, косметика. Две трети из них могут стимулировать развитие жировых клеток, а половина — их размножение. Чтобы снизить риск лишнего веса, нужно регулярно проводить в квартире влажную уборку.

Пригодится

■ У ВАС АНГИНА? В СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА. ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО КАЖДЫЙ ЧАС.

■ ОТ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА ЗАЛЕЙТЕ 20 Г СУХИХ ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ СТАКАНОМ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ОСЛАБЛЕНИИ ЗРЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНО В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА СОКА ИЗ ЯГОД РЯБИНЫ КРАСНОЙ.

Актуально — **После отдыха на море**

Ангина или ларингит?

ПРОСТУДА ЧАСТО НАЧИНАЕТСЯ С БОЛИ В ГОРЛЕ. ОДНАКО ОНА ЖЕ БЫВАЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ — АНГИНОЙ. КАЗАЛОСЬ БЫ, КАКАЯ РАЗНИЦА? НО БОЛИТ-ТО ПО-РАЗНОМУ...

Ангина, или тонзиллит

Это воспаление слизистой оболочки горла, тканей миндалин. Чаще всего вызывается вирусами и бактериями. Лечение, как правило, направлено на то, чтобы снять боль и воспаление в горле. В некоторых случаях врач может назначить антибиотики — в зависимости от того, какова причина заболевания. Осложнения после запущенной ангины могут быть серьезными.

Ларингит — воспаление слизистой гортани

Оно может привести к хрипоте и полной потере голоса. Нередко ларингит сопровождается сильным кашлем. Одной из причин, которые вызывают ларингит, является перенапряжение голосовых связок — например, у певцов или педагогов. А также курение. Оно очень плохо влияет на связки. При ларингите главное — дать отдых связкам, молчать. Причем не шептать — это еще вреднее. Рекомендуются таблетки для рассасывания, содержащие гиалуроновую кислоту. Она позволяет увлажнять и восстанавливать слизистую оболочку.

Что поможет при боли в горле

Сосательные таблетки или аэрозоли? Тут важно соблюдать несколько важных условий: и после таблеток, и после аэрозолей как минимум час, а желательно в течение 3 часов ничего не есть и не пить. Все это время происходит постепенное всасывание препарата, и он начинает работать. Если в это время принимать пищу или пить чай, процесс прерывается. И еще: не превышайте рекомендуемую норму — часто она составляет 8 таблеток в день. И не смешивайте лечение разными средствами без рекомендации врача. А вот сочетать, например, с полосканием травяным настоем и пить чай с облепихой, ромашкой, исландским мхом вполне допустимо. Кстати, при ларингите полоскание не помогает. Держите горло в тепле, пейте теплый (не горячий!) чай.

ПРИ ЛАРИНГИТЕ ПОЛОСКАНИЕ НЕ ПОМОГАЕТ. ДЕРЖИТЕ ГОРЛО В ТЕПЛЕ, ПЕЙТЕ ТЕПЛЫЙ (НЕ ГОРЯЧИЙ!) ЧАЙ.

К врачу нужно обращаться...

...если миндалины увеличились в размерах или, рассматривая их в зеркало, разглядели на них появившийся налет. Поспешите, если боль усиливается в течение несколько дней и становится нестерпимой. Плохо, если воспаление распространяется, например, на гайморовы пазухи, появился сильный кашель. Шутить с ангиной не стоит, она может вызвать осложнение и сказаться на здоровье суставов или сердца.

С. П. Ползунова, врач-отоларинголог

Жуть!

Приплыли к берегу акулы...

Семья Линниковых отправилась на райские Багамы. Папа, мама и пятеро детей. Об этой поездке они мечтали годы.

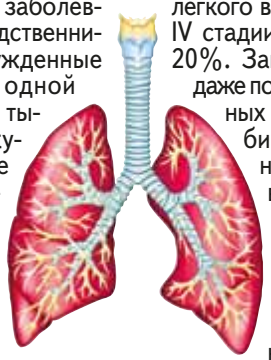
Еще бы, поплавать с маской среди черепах и разноцветных рыбок... Был жаркий полдень. Люди плавали с масками недалеко от берега. 21-летняя Дина с мамой отплыла чуть дальше. Вдруг появились три тигровые акулы. Они плыли прямо к девушке. Дальше был ад! Акулы окружили Дину в секунды! И набросились, вонзая челюсти в руки, ноги, отхватывая куски мяса. Вода стала красной от крови... Мать бросилась к дочке, забыв о том, что ей грозит то же самое. Дина была изуродована, изорвана в клочья. Она еще дышала, но спасти ее не смогли.

P.S. Тигровые акулы — самые опасные водные хищники после белых акул. Но они обычно не нападают на людей, тем более стаей. На Багамах за десять лет это первая атака акул на человека. Что спровоцировало хищников напасть на девушку? Экологи предполагают, что акулы взбесились от громких звуков моторов лодок. На пляже райского острова паника. На второй день после смертельной атаки тигровые акулы снова приплыли к берегу...

Россиян косит + рак лёгкого

РАК ЛЕГКОГО — САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. СРЕДИ МУЖЧИН ОН ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ МЕСТО.

■ **Динамика не радует.** За последние 10 лет заболеваемость выросла на 20%. Ежегодно рак легкого определяется у 60 тысяч россиян. Причем ровно столько же умирают ежегодно от этого диагноза. Из 60 тысяч заболевших 3 тысячи — это родственники курильщиков, вынужденные проживать с ними в одной квартире. Еще около 5 тысяч заболевших — некурящие, вынужденные вдыхать вредные вещества на производствах, чаще всего это асбест и радон. Риск рака легких резко возрастает после 45 лет. Заболевших женщин в пять раз меньше, чем мужчин. В течение первого года после постановки диагноза в Европе умирает каждый десятый пациент с таким заболеванием, в России — каждый третий.



■ **Рак легких называют добровольным раком.** Поскольку для того, чтобы не заболеть, достаточно просто не курить. Или, если курите, просто избавиться от этой вредной привычки. Впрочем, риск рака сохраняется даже у бывших курильщиков. Критический стаж курильщика — пять лет. Если курильщик бросил пагубную привычку раньше, риск возникновения рака минимален. Зато у курильщиков с 40-летним стажем такой риск составляет 20%. Иначе говоря, заболевает каждый пятый.

■ **Диагностировать рак легкого несложно.** Уже на I стадии признаки заболевания видны на рентгене грудной клетки. Однако россияне не спешат проходить обследование, поэтому около 40% случаев рака легкого выявляют на последней, IV стадии, на I стадии — лишь 20%. Заподозрить рак можно даже по анализам крови: у больных раком падает гемоглобин, снижается уровень натрия и повышается уровень кальция. Рак легких опасен тем, что до самой последней стадии может протекать бессимптомно. Поэтому курильщикам и их близким стоит обращать внимание на признаки, которые могут указывать на развитие заболевания.

■ **Симптомы рака легкого.** Они могут проявиться уже на ранних стадиях:

* частые респираторные заболевания, бронхиты, пневмония;
* снижение веса;
* набухание груди у мужчин из-за гормональных нарушений, к которым приводит рак легкого;
* усталость и одышка;
* утолщение кончиков пальцев из-за нарушения кровотока, которое часто принимают за артрит;
* хрипы в груди;
* кашель, который часто принимают за кашель курильщика;
* изменение голоса;
* повторяющиеся боли в груди, плече, спине, похожие на боли в сердце.

От радикулита

СШЕЙТЕ ПОЯС С КАРМАНАМИ, ЗАПОЛНИТЕ ИХ ЗРЕЛЫМИ КАШТАНАМИ. НОСИТЕ ПОЯС, ПОКА БОЛЬ НЕ ОТСТУПИТ.

Лекарство надо съесть вприкуску с хлебом

Моя знакомая Ольга рассказала, как она борется с только-только начинающейся простудой при помощи чеснока. Если чувствует, что начинает першить или саднить в горле, берет 1 ст. ложку майонеза (можно использовать и сливочное масло — кому как больше нравится), добавляет в него несколько измельченных в кашицу зубчиков чеснока. Количество чеснока зависит от желания и переносимости, но лучше, чтобы смесь была ощутимо острой. Потом подсаливает и хорошо перемешивает. Все! Лекарство готово. Смесь можно съесть вприкуску с хлебом или сделать бутерброд. Главное, после еды нужно хотя бы полчаса ничего не есть и не пить.

Через полчаса-час Ольга полощет горло раствором яблочного уксуса (2 чайн. ложки на стакан теплой воды). Обычно это ей помогает, и простуда отступает.

О. Н. Шишкина, Воронежская обл.

Муж после стресса чуть не облысел...

В прошлом году у мужа были неприятности на работе, и на фоне стресса стали сильно выпадать волосы. Я вспомнила, что еще бабушка говорила, что можжевельник помогает при облысении. Решила проверить на муже силу этого растения. Измельчала веточки можжевельника и смешивала их в равных частях со свежими листьями березы (можно и сухими). Горсть смеси заливала 3 л воды, доводила до кипения и кипятила 5 минут. Настаивала 2 часа, укутав. Этим отваром муж мыл и ополаскивал голову. Волосы после этих процедур у него укрепились и прекратили выпадать.

И. Н. Цыганкова, Оренбургская обл.

Умные мысли

■ КОГДА К СКЛЕРОЗУ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ МАРАЗМ, ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ СОВСЕМ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

■ ТОЛЬКО ПОСТРОИВ КОТТЕДЖ НА МОРЕ, МОЖНО ПОНЯТЬ, СКОЛЬКО У ВАС РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ.

■ ГОВОРИТЬ ТО, ЧТО ДУМАЕШЬ, НЕТРУДНО, НО БОЛЬНО.

■ ДЛЯ ЧЕГО МУЖИК ПОКУПАЕТ ПЕРФОРАТОР? ЧТОБЫ ХОТЬ ИНОГДА СВЕРЛИЛ ОН, А НЕ ЕГО.

■ ЛЕНЬ — ЭТО ЛУЧШИЙ ИЗ СЕМИ СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ, ПОТОМУ ЧТО МЕШАЕТ СОВЕРШИТЬ ДРУГИЕ ШЕСТЬ.

Рекомендуем — *Сезонные проблемы*

Четыре С от простуды

СОЛНЦЕ

Под действием солнечного света в организме вырабатывается витамин D. Он нужен для крепости костей. Однако этот витамин влияет и на иммунитет: при его дефиците клетки-защитницы спят, и инфекция легко поражает организм. Исследования показывают: в разных регионах России от 60 до 80% детей испытывают дефицит витамина D. Взрослые тоже, просто их не изучали. Что делать? Ешьте рыбу северных морей. Печень трески — рекордсмен по содержанию этого витамина. В сутки достаточно съедать ее всего 2,5 г. Если нехватка витамина тяжелая, врач должен выписать рецептурный препарат.

СЕКС

Интимная близость повышает иммунитет. Доказано, что люди, занимающиеся сексом трижды в неделю (с постоянным партнером), редко жалуются на недомогания. Дело в том, что секс — это взаимодействие двух разных организмов, со своими наборами бактерий и вирусов. Причем взаимодействие происходит на уровне слизистых, даже при поцелуях. Организмы обмениваются бактериями, и их иммунитет тренируется отражать чужеродную инфекцию. В том числе и простуду. Так что не пренебрегайте супружеским долгом.

СПОРТ

Те, кто минимум 5 раз в неделю получает интенсивные физические нагрузки, на 50% реже болеют респираторными заболеваниями. Ведь при занятиях физкультурой и спортом не только тонизируется сердечно-сосудистая система. Активно работает лимфатическая система, а она отвечает в организме за иммунитет от инфекций и рака! Хотя бы 30 минут в день активно двигайтесь. Не нужно рекордов, главное — интенсивность и регулярность.

СОН

Иммунной системой управляют клетки-офицеры — Т-лимфоциты. Они дают команды другим иммунным клеткам, таким как макрофаги, как бороться с инфекцией. Исследования показали, что Т-лимфоциты должны отдыхать и восстанавливаться как минимум 7 часов за ночь. Неудивительно, что люди, которые спят 7 часов и более, вдвое реже болеют респираторными заболеваниями. Так что высыпайтесь!

А. С. Фадеева, терапевт

Для подвижности суставов

КОРЕНЬ ЛОПУХА ВЫСУШИТЕ И ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПОРОШОК. РАСТВОРЯЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ПОРОШКА В СТАКАНЕ ВОДЫ. ПРИНИМАЙТЕ ПО ДЕСЕРТНОЙ ЛОЖКЕ СНАДОБЬЯ 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

Что лучше съесть?

Кусочек хлеба или бублик?

НЕ ТОЛЬКО УГЛЕВОДНАЯ ПИЩА МОЖЕТ ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ. МНОГИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ НА САМОМ ДЕЛЕ ВРЕДНЫ. ПОЧЕМУ?

1 **В продуктах много углеводов из крахмалов.** Проверьте общее количество углеводов на этикетке, прежде чем покупать продукт. Обратите также внимание на сахарные спирты, такие как сорбит и ксилит. Они добавляют сладость меньше, чем сахар, но все же могут быть причиной повышенного уровня сахара в крови.

2 **Выпили чашку кофе?** Даже черный кофе без сахара может создать проблемы больным диабетом. То же самое касается черного и зеленого чая. Каждый человек с диабетом реагирует на продукты питания и напитки по-разному, так что лучше следить за своей собственной реакцией.

3 **Не верьте рекламе продуктов без сахара.** Многие из рекламируемых продуктов для диабетиков на самом деле повышают сахар в крови. Почему? Потому, что в них содержится много углеводов из крахмалов.

4 **Китайская кухня: просто курочка.** Вы съедаете тарелку сладко-кислой курицы и чувствуете, что сделали это напрасно. Продукты с высоким содержанием жиров могут также способствовать повышению уровня сахара в крови, например картофель фри и другие лакомства. Проверяйте уровень сахара в крови через 2 часа после приема такой пищи.

5 **Простудились? Осторожнее с лекарствами.** Уровень сахара в крови повышается, когда организм начинает бороться с болезнью. Пейте воду и другую жидкость, чтобы избежать обезвоживания. Позвоните своему врачу, если у вас начался понос или рвота, если вы больны в течение 2 дней и вам не становится лучше. Имейте в виду, что антибиотики и противоотечные средства могут повлиять на уровень сахара в вашей крови. Антигистаминные препараты не обладают таким свойством.

6 **Стресс — причина гормональных сбоев.** В состоянии стресса организм вырабатывает гормоны, которые повышают уровень сахара в крови. Это чаще происходит при сахарном диабете 2-го типа. Учитесь расслабляться с помощью глубокого дыхания или выполняя физические упражнения. А лучше постарайтесь избегать стрессов.

7 **Что лучше — кусочек хлеба или бублик?** В чем разница между ними? В бубликах и сухариках содержится больше углеводов и калорий, чем в куске хлеба. Поэтому, если проголодались, лучше съешьте маленький кусочек хлеба.

8 **Спортивные напитки опасны.** Их пьют после тренировок, чтобы быстро восполнить недостающую в организме жидкость. Но в большинстве содержится много сахара. Обычная вода — это все, что нужно выпить за час до занятий. Спортивные напитки могут быть полезны для спортсменов, но только не при диабете.

9 **Сушеные фрукты — богатый источник углеводов.** В них много полезных для здоровья веществ, но и углеводов немало. В 2 ст. ложках изюма, сушеной клюквы или сушеных вишен столько же углеводов, сколько в небольшом яблоке. В трех сухих финиках содержится 15 г углеводов.

10 **Кортикостероиды могут не только повышать сахар, но и провоцировать развитие диабета.** Речь идет о таких лекарствах, как преднизон, — для лечения сыпи, артрита, астмы и многих других заболеваний. Диуретики, которые снижают высокое артериальное давление (их назначают при гипертонии), имеют такой же побочный эффект. Некоторые антидепрессанты также способны повышать или понижать уровень сахара в крови.

Е. М. Лидовская, эндокринолог, врач высшей категории

Полезно знать

■ В ГРЕЦКИХ ОРЕХАХ МНОГО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ, ЦИНКА И МАРГАНЦА, КОТОРЫЕ СНИЖАЮТ САХАР В КРОВИ.

■ НАДО СЪЕДАТЬ ПО 5-6 ОРЕХОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Сам себе доктор

Жёлуди спасли маму от ампутации ног

Мама — диабетик, и у нее стали чернеть ногти на руках и ногах, появились раны. Хирурги предлагали только ампутацию. Мама отказалась. На тот момент ей было 85 лет. Знакомая посоветовала лечиться желудями. В октябре мы насобирали желудей и стали натирать их на мелкой терке. По утрам всю неделю мама съедала по 1 чайн. ложке тертых желудей натощак, за 30 минут до еды, и вечером, через час после еды, запивая водой. После недельного лечения мама сдала анализ крови — он стал лучше. Еще неделю мама принимала тертые желуди и снова сдала кровь. После трех курсов зажили и перестали мокнуть раны и сахар в крови нормализовался.

Антонина Валерьевна Авдеева, Чувашия

Слаще сахара

Не навреди!

■ **Сахарин** слаще сахара в 400 раз. Употреблять его более 3 таблеток в день вредно. Сахарин добавляется лишь в готовую еду. При кипячении он придает пище горьковатый вкус.

■ **Аспартам** принимают по 5-6 таблеток в день. 1 таблетка соответствует 1 чайн. ложке сахара.

■ **Цикламат** в 50 раз слаще сахара. Дневная норма — 10 мг на 1 кг веса человека. Поскольку цикламат в продажу поступает в составе с другими подсластителями, можно не высчитывать его дневное количество, а прочитать на упаковке препарата, сколько таблеток разрешено в день. Нельзя употреблять этот подсластитель беременным.

■ **Ксилит** почти такой же сладкий, как сахар. Употребляют его не больше 20 г за раз. В сутки можно принять около 40 г. Обладает желчегонным и мочегонным действием.

■ **Сорбит** менее сладок, чем сахар. В сутки можно употреблять 30 г. Обладает слабительным действием.

■ **Фруктоза** почти вдвое слаще сахара, но втрое медленнее всасывается в кишечнике, поэтому не вызывает резкого подъема сахара в крови. В день можно употреблять до 50 г (80 г вызывает вздутие живота, понос). В горячих напитках она сильно теряет свою сладость.

■ **Стевиозид** — натуральный сахарозаменитель, выделенный из растения, которое называется стевия. Стевиозид намного слаще сахара, но почти не содержит калорий. Польза стевии при сахарном диабете доказана научными исследованиями.

К. В. Витальева, терапевт

Не навреди!

Принимать ли витамин D?

ИЗБЫТОК ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМЕ НЕ МЕНЕЕ ОПАСЕН, ЧЕМ ЕГО НЕДОСТАТОК. ПОЭТОМУ ПРИНИМАЙТЕ ЕГО С УМОМ.

Постоянный прием высоких доз пагубно действует на почки и сосуды. В них начинают откладываться кальций и фосфор, что приводит к атеросклерозу и хронической болезни почек. Поэтому относиться к витамину D надо с умом.

* Не стоит принимать его «на глаз». Дозировка рассчитывается на основе анализа крови на определение содержания 25-OH витамин D. Идеальный результат — 70-90 нг/мл. Если показатель ниже, витамин D принимать нужно. В ином случае он ни к чему.

* Побочное действие витамина можно отследить, периодически сдавая мочу на кальций. Летом высокие дозы аптечных препаратов лучше не принимать. Ведь в коже вырабатывается свой натуральный витамин D под воздействием солнца.

* Витамин D необязательно принимать вместе с кальцием. В этом тандеме он необходим только для лечения, а не для профилактики остеопороза. В период менопаузы часто отмечается дефицит витамина D. Тут важно не получить передозировку — это опасно для сосудов и почек.

* Он может навредить при низком уровне витамина K — есть риск кальцификации сосудов. Сдайте соответствующий анализ. При язве желудка, гастрите, камнях в почках, наличии кальцинатов дозу витамина D определяет только врач, взвесив все за и против.

Полезно знать

■ **Пшенная вода улучшит работу почек.** Стакан хорошо промытого пшена залейте 1 л кипятка и настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 100 г 2 раза в день. Пшенная вода очень полезна для почек. Курс — 2 недели. И, конечно, чтобы ваши почки были здоровы, старайтесь не простывать и не забывайте держать ноги в тепле.

■ **Настойка для улучшения пищеварения.** Смешайте 30 г измельченных листьев полыни, 8 г пряности гвоздика и 1 ст. ложку сахара. Смесь залейте 1 стаканом водки и настаивайте 15 дней в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке, запивая водой, 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 3 недели, повторяйте 1 раз в 3 месяца.

ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ РАЗВЕДИТЕ ВОДОЙ СОК ТРАВЫ ГОРЦА ПЕРЕЧНОГО И ПОЛОЩИТЕ РОТ.

Я пациент опытный. Знаю, что надо делать при остром панкреатите

Когда у меня впервые случился приступ острого панкреатита, я от боли и неудержимой рвоты впал в такую панику, что никто не мог мне помочь. Теперь я пациент опытный и знаю, что делать при остром панкреатите и обострении хронического, чтобы успокоить поджелудочную железу.

* Если боль очень сильная и не прекращается, вызывайте скорую помощь.

* Не принимайте никаких обезболивающих, сразу лягте в постель. В ней желательно пробыть не менее двух недель, вставая только при надобности.

* Пока ждете врача, примите таблетку спазмолитика (например, «Но-шпу»).

* Примите таблетку ферментного препарата («Фестал», «Мезим», «Панкреатин»).

* Приложите к животу, где чувствуете боль, грелку, набитую колотым льдом, или какой-то холодный предмет (например, пакет замороженных овощей).

* Чтобы облегчить боль, дышите поверхностно, иногда задерживая дыхание.

* Не сдерживайте рвоту — после состояние сразу улучшается.

* Не принимайте никакой пищи и напитков первые 3 дня после приступа. Пить можно чистую воду комнатной температуры или минеральную без газа.

* К концу второго дня можете пить остывший отвар шиповника.

* На третий-четвертый день после обострения начинайте понемногу есть отварную пищу без жира (рыбу, овощи, курицу), строго придерживаясь назначенной врачом диеты. Нарушать ее опасно, можно спровоцировать сильнейший приступ.

Валентин Аленский, Башкирия

Умные мысли

■ ЖЕНЩИНАМ ХОРОШО: ОНИ ЗНАЮТ, ЧТО ИХ МЕСТО НА КУХНЕ.

■ А МУЖИКИ СТРАДАЮТ: ИМ ПРИХОДИТСЯ ИСКАТЬ СЕБЯ В ЭТОМ БОЛЬШОМ И ЖУТКОМ МИРЕ.

Почему-то хрустит в шее...

■ **Делайте компресс.** Камфорное масло втрите в кожу шеи и воротниковой зоны. Лягте, положив руки под голову и сомкнув их замком: ладони прижмите к шее, ребра ладоней и мизинец уприте в кость под основанием черепа. Мышцы ощутят тепло. Лежите 20 минут.

■ **Пейте отвар.** Подавите семена петрушки, 3 чайн. ложки залейте 300 мл воды, кипятите 10 минут. Остудите и пейте по 1 чайн. ложке утром, натощак.

■ **Выполняйте упражнения.** Подбородок опустите к шее. Голову поверните 5 раз вправо, затем 5 раз влево. Повторите упражнение, слегка приподняв подбородок.

■ Наклоните голову вправо, пытаясь достать ухом плечо — 5 раз, затем влево 5 раз.

■ Подбородок прямо, руки на затылке. Надавите затылком на руки — выполняйте 3 раза по 7 секунд.

Лечебная гимнастика — *Для профилактики остеохондроза*

Как бамбук на ветру

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ (АСАНЫ) УКРЕПЛЯЮТ МЫШЦЫ СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИК.

1. «Ветряная мельница». Лягте на спину, ноги согните в коленях под прямым углом. Обе руки лежат по бокам, ладонями на полу. На вдохе поднимите левую руку вертикально, а на выдохе опустите ее, одновременно поднимая правую. Повторите по 10 раз каждой рукой. **Польза:** упражнение снимает напряжение в верхней части спины, укрепляет мышцы рук и плеч, а также возвращает внутреннюю гармонию.

2. «Бамбук на ветру». Встаньте прямо, плотно сдвинув ноги. На вдохе обе руки вытяните вверх и соедините ладонями. Выдыхая, слегка наклоняйтесь то вправо, то влево, а на вдохе возвращайтесь к центру. Выполняйте в течение 3 минут. **Польза:** растягивается позвоночник, плавные движения приводят мысли в порядок.

3. Медитация. Сядьте с прямой спиной, скрестив ноги, руки положите на колени, закройте глаза. Глубоко вдохните, а выдыхая, поднимите руки вверх и широко откройте глаза. Тянитесь вверх 2-3 секунды, ровно дыша и думая о хорошем. Затем на выдохе опустите руки вниз. Повторите 5 раз. **Польза:** упражнение укрепляет шею, руки, плечи и верхнюю часть спины, а также повышает настроение.

4. «Спираль». На вдохе сделайте небольшой выпад назад левой ногой, одновременно поворачивая корпус и голову вправо и заводя правую руку за спину насколько это возможно. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте по 5 раз в обе стороны. **Польза:** упражнение стабилизирует позвоночник, повышает гибкость и выносливость.

5. «Цапля». Встаньте прямо, руки опущены. На вдохе поднимите правую руку вверх, левую в сторону, одновременно высоко подняв правое колено. Замрите на 1-2 секунды, а затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте с левой ноги. Повторите 5 раз. **Польза:** развивает чувство равновесия и высвобождает положительную энергию.

Г. М. Хачиров, инструктор по лечебной физкультуре

НА ОСТЕОПОРОЗ УКАЗЫВАЮТ ХРУПКОСТЬ И РАССЛОЕНИЕ НОГТЕЙ, РАННЕЕ ПОСЕДЕНИЕ, СУДОРОГИ ПО НОЧАМ В ОБЛАСТИ ГОЛЕНИ И СТОПЫ, СИЛЬНЫЙ ЗУБНОЙ НАЛЕТ.

Авторитеты дают советы

О здоровье кишечника

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА И МОЗГ ОБЩАЮТСЯ ВСЕ ВРЕМЯ. ЕСЛИ КИШЕЧНИК НЕЗДОРОВ, ЭТО ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ПИЩЕВАРЕНИЕ.

Симптомы нарушений в работе кишечника

* Повышенное газообразование, особенно после еды.
* Язык покрыт толстым беловатым налетом, особенно по утрам.
* Утром вы чувствуете слабость и некоторую туманность сознания. Лишь спустя какое-то время наконец «просыпаетесь».
* Ваше тело бывает тяжелым, а движения замедленными.
* Чувствуете себя усталым во второй половине дня.
* Часто болеете острыми респираторными заболеваниями.
* Списываете нежелание работать на свою лень.

Если ему не так хорошо живется

Избавьтесь от лишнего веса. А чтобы похудеть, нужно исправить работу пищеварительной системы, создать в ней надежную полезную кишечную среду, которая позволит хорошим бактериям процветать, улучшит усвоение питательных веществ. Заодно вы очистите и мозг от токсичных продуктов, а он поможет пищеварительной системе оптимизировать работу. И начнется круговорот добра в организме.

Что поможет пищеварительной системе

Глоток заживляющего чая. Приятный на вкус чай подлечит кишечник, улучшит усвоение питательных веществ, простимулирует лимфатическую систему. Вскипятите 4-5 чашек воды в кастрюле, добавьте по 1/2 чайн. ложки семян тмина, кориандра, укропа. Если у вас вздутие и метеоризм, всыпьте туда же 1/2 чайн. ложки семян пажитника. Можно добавить кусочек очищенного свежего имбиря длиной 1,5-2 см. Оставьте воду с добавками кипеть 5-10 минут. Потом процедите. Залейте чай в термос, пусть остается горячим как можно дольше. Весь напиток выпейте в течение дня, но постарайтесь сделать это до 6 часов вечера, иначе не избежать частых ночных походов в туалет.

В кишечнике примерно такое же количество нервных клеток, что и во всем спинном мозге. Так же, как мозг, кишечник отвечает на эмоции.

Тмином издавна лечили желудок

Он избавлял наших предков от лишних газов и других пищеварительных проблем. В тмине содержатся мощные антиоксиданты и железо, а также пищевые волокна. Эта приправа стимулирует ферментационные процессы, которые способствуют пищеварению.

Кориандр и фенхель тоже полезны

Первый устраняет газы, справляется с несварением желудка, снимает спазмы и уменьшает воспаление слизистой. Второй отлично снимает синдромы раздраженного кишечника и других болезненных пищеварительных проблем, потому что расслабляет гладкую мускулатуру в пищеварительном тракте. И также хорошо устраняет избыток газов и расстройство желудка. Кстати, если надо освежить дыхание, можете просто пожевать несколько семян.

Не наедайтесь на ночь глядя...

Большинство работающих россиян употребляют основную часть еды в вечернее время. Пищеварительная система мучительно пытается справиться со своей задачей всю ночь! Не поэтому ли вы так долго пытаетесь уснуть? Гастроэнтерологи считают, что лучше съесть большую часть калорий в середине дня. Недавние исследования показали: люди, которые переедают вечером, мало едят в течение дня и склонны к диабету и ожирению.

О дефиците пищевых волокон

Как исправить эту ошибку? Каждый вечер насыпайте 1 чайн. ложку семян льна в стакан теплой или комнатной температуры воды. Размешайте быстро и выпейте. Это поможет пищеварительной системе своевременно очищаться и удалять отходы. И будет пищей для хороших кишечных бактерий.

Г. К. Анохина, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Сам себе доктор

■ МУЧАЕТ БЕССОННИЦА? С ВЕЧЕРА НАСЫПЬТЕ В НОСОВОЙ ПЛАТОК ЩЕПОТКУ СОЛИ, ЗАВЯЖИТЕ В УЗЕЛОК И ПОЛОЖИТЕ НА ПОДУШКУ. ЭТО ПОМОЖЕТ УСНУТЬ БЫСТРЕЕ.

■ ОТ МАСТИТА СМЕШАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА И ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА. СМЕСЬ ПОЛОЖИТЕ В МАРЛЕВЫЙ МЕШОЧЕК И ПРИВЯЖИТЕ К ГРУДИ НА 1 ЧАС.

Чистотел избавил от спазмов в горле

Делюсь рецептом, который в свое время очень мне помог. Лет десять назад у меня появилось неприятное ощущение в горле — как будто чем-то подавилась. В больнице после обследования обнаружили хронический фарингит, назначили ингаляции. Но я решила полечиться народными средствами и вспомнила о чистотеле. Сорвала раскидистый кустик с цветочками. В эмалированную кастрюлю налила 3 л воды, довела до кипения. Одну веточку с листиками и цветочками положила в кипяток и настаивала 2 часа, плотно закрыв крышкой. Когда настой остыл, перелила его в 3-литровую банку и закрыла крышкой. Принимала по 1/2 стакана вместе с 1 ст. ложкой свиного жира и 1 ст. ложкой меда 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда выпила 5 л настоя, неприятные ощущения в горле исчезли. Но изредка продолжаю принимать целебный настой. Кстати, читала, что чистотел сдерживает развитие раковых клеток.

И. Н. Киселева, Волгоградская обл.

Ещё та проблема — *Такая история*

Я стеснялась ходить в туалет...

Моя беда заключалась в том, что я стеснялась ходить в туалет по-большому. Терпела, откладывала поход в туалет до самой крайности...

Началось это еще в ту пору, когда мы с родителями жили в большом бараке без водопровода и канализации. Заветный дощатый домик с двумя отделениями «М» и «Ж» был катастрофически старым и ветхим. Через щели можно было видеть и дорогу, и играющих неподалеку мальчишек. У меня начались запоры, а я, глупая, радовалась, что могу долго терпеть... В дальнейшем проблема усугубилась. Жизнь в общежитии, где был общий женский туалет, потом коммуналка. О том, что это может привести к варикозной болезни, и не подозревала.

Вены начали меня беспокоить во время беременности. Ноги сильно отекали, вены выступали страшными синими веревками. После родов на мои ноги вообще нельзя было смотреть без слез. Я покупала специальные чулки, носила брюки. О коротких юбках могла только мечтать, хотя обожала танцевать. Но мне даже стоять подолгу и сидеть было больно. Иногда венозные узлы лопались, из них сочилась густая и темная кровь. Мне сделали две операции по иссечению вен, но эффект был недолгим. Нагрузка на сосуды возросла, и они снова разбухли и болели.

А несколько лет назад я отдыхала на берегу Черного моря. Постояльцев в гостинице было мало, еще не сезон. Холодно и дожди... Однажды сидела на балконе. В номер для уборки зашла горничная. Она понимающе посмотрела на мои несчастные ноги и подняла свою юбку. Ее ноги были похожи на мои, но не страшные и синие, как у меня, а вены почти не выступали.

На следующий день она пришла с небольшой баночкой, протянула ее мне. Показала, как надо намазать узлы. В баночке была зеленая вязкая кашица. Женщина объяснила, что это измельченные листья грецкого ореха и яичный белок. Я послушно намазала кашицей свою ногу. К вечеру кожа на узле натянулась и покрылась белесоватой твердой пленкой и — о, счастье! — узел перестал болеть. На другой день горничная пришла с розеткой меда и бутылкой, в которой плескалась темная жидкость. Снадобье — настойка из тех же листьев, но только из кончиков, совсем еще молодых.

Теперь я каждый день после завтрака, обеда и ужина выпиваю 1 ст. ложку настойки, заедаю медом и смазываю вены зеленой мазью. Результат потрясающий!

Лидия Шабанова, Саратовская обл.

Знаете ли вы, что...

Кофе усиливает моторику кишечника, и дело тут вовсе не в кофеине. Просто этот напиток заставляет сильнее сокращаться тонкий и толстый кишечник, ускоряя дефекацию. И еще кофе подавляет рост вредных бактерий в кишечнике. Чем крепче напиток, тем лучше становится микрофлора. Точно так действует кофе без кофеина, но при этом не повышается давление.

На приёме у терапевта

Высокое + нижнее давление...

У меня постоянно повышено нижнее давление: 90 мм рт. ст. Знаю, что это сердечное... Значит, я больна и надо идти к кардиологу?

Н. М. Исакова, Татарстан

О чем говорит нижнее давление?

О том, как быстро кровь вытекает из сосудов в момент расслабления сердечной мышцы. Высокое диастолическое давление указывает на плохое растяжение артерий и вен. Они не успевают расшириться. Это значит, что напор крови усиливается. Причина не всегда кроется в неполадках с сердцем. Нижнее давление 90 мм рт. ст. может быть при нарушении работы сердца и других органов. Выяснить истинную причину поможет квалифицированный врач и уточняющие исследования.

Если нижнее давление повышено, а верхнее в норме

Повышенное диастолическое кровяное давление еще называют почечным. Почему? Тонус, а значит, и интенсивность тока крови по сосудам поддерживается специальным веществом — ренином. Его выделяют щитовидная железа и почки. Если нижнее давление 90 мм рт. ст., а верхнее — нормальное, это может свидетельствовать об избытке йода и натрия в организме; сужении почечных артерий; болезни щитовидной железы; дисфункции надпочечников; пиелонефрите; хронической почечной недостаточности. Показатели верхнего давления выше 140 мм рт. ст., а нижнего — 90 мм рт. ст. бывают при расстройстве нервной системы, заболеваниях гипофиза, кардиосклерозе, хронической сердечной недостаточности, миокардите, кардиомиопатии, ишемической болезни сердца.

> НИЖНЕЕ ДАВЛЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ, ЕСЛИ ЕГО ПОКАЗАТЕЛИ ОТ 60 ДО 90 ММ РТ. СТ. НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ КОЛЕБАНИЯ В ОБЕ СТОРОНЫ ТОЖЕ ВАРИАНТ НОРМЫ.

Нижнее давление повышено, верхнее понижено

С таким симптомом пациенты редко обращаются к кардиологу. И напрасно. Если систолическое давление низкое, а диастолическое высокое, причиной могут быть сердечно-сосудистые, почечные и эндокринные болезни. Часто маленькая разница между параметрами кровяного напора сигнализирует о серьезной опасности. Когда верхнее давление меньше 120 мм рт. ст., а нижнее повышено, это может указывать на наличие аневризмы артерий, аорты, инфаркта левого желудочка, кардиогенного шока, опухоли надпочечников и почек, стеноза аортального клапана. Не пытайтесь нормализовать самостоятельно ни верхнее, ни нижнее давление. Это должен делать кардиолог после диагностических исследований.

Снижать ли нижнее давление, если оно 90 мм рт. ст.?

Даже у абсолютно здоровых людей оно периодически скачет. Нет повода для беспокойства, если иногда показатели верхнего давления около 140 мм рт. ст., а нижнего — 90 мм рт. ст. Возможно, вы перевозбуждены, слишком плотно поели, выпили лишнего или кто-то из близких довел до белого каления. Такие показатели давления могут быть и побочными действиями некоторых лекарств.

Снижать повышенное диастолическое давление необходимо, если оно сопровождается ухудшением самочувствия. И еще важно ограничить потребление алкоголя, бросить курить, полноценно регулярно питаться, избегать стрессов, больше двигаться, высыпаться.

Есть ли лекарства от повышенного нижнего давления?

Специальных таблеток, нормализующих только диастолическое давление, нет. Врач, если требуется, назначает стандартные препараты от гипертонии. Они успешно стабилизируют давление. Это блокаторы кальциевых каналов (нифедипин, амлодипин); ингибиторы АПФ («Берлиприл», «Вальсакор», лозартан); диуретики («Верошпирон», «Гипотиазид», фуросемид); бета-блокаторы (бисопролол, пропранолол, небиволол), спазмолитики (папаверин, «Но-шпа», «Дибазол»).

Можно ли снизить давление народными средствами?

Народные средства работают медленнее и мягче, но, если принимать их регулярными курсами, интенсивность кровяного напора постепенно нормализуется.

* Залейте 2 ст. ложки сухих плодов и листьев черной смородины 1 стаканом горячей воды. Держите, накрыв крышкой, на маленьком огне 10 минут. Выпейте в 2 приема в течение дня. Пейте, пока давление не нормализуется.

* Смешайте 1 чайн. ложку свежевыжатого сока из листьев алоэ и 1/4 стакана теплой воды до полного растворения. Выпейте смесь сразу после пробуждения. Делайте так в течение 4-5 недель.

Н. А. Щербинин, терапевт, врач высшей категории

Этот рецепт помогает мне, когда давление падает...

Заливаю 10 г цветков бессмертника стаканом кипятка. Жду, пока остынет, процеживаю. Пью по 30 капель натощак утром и перед обедом, за полчаса до еды.

А вот этим вкусным составом пользуется моя мама, чтобы снизить давление. Заливает 3 стакана ягод калины 2 л кипятка, закрывает крышкой, укутывает полотенцем и настаивает 6 часов. Затем процеживает через сито, ягоды протирает. Добавляет 0,5 л меда и принимает по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Олеся Владимировна Фролова, Саратовская обл.

Два раза в год чищу сосуды корнем валерианы и семенами укропа...

Осенью и весной я очищаю свои сосуды. Делаю это по совету врача-гематолога с большим стажем. Смешиваю 100 г семян укропа и 2 ст. ложки молотого корня валерианы, заливаю кипятком. Когда настой остынет до 40°С, добавляю мед. Переливаю смесь в банку, укутываю и настаиваю день. Принимаю по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Курс лечения — 20 дней, потом делаю перерыв на 10 дней и повторяю курс.

О. Н. Рамзаева, Чувашия

Хронические запоры? Геморрой?
Фибралакс Эвалар

В отличие от обычных слабительных, лекарство **Фибралакс Эвалар**
1. **Восстанавливает** регулярную работу кишечника даже при хронических запорах
2. **Облегчает** симптомы геморроя, размягчая кишечное содержимое и действуя как смазка.

Растворимые волокна в составе Фибралакса способствуют:
1. Восстановлению кишечной микрофлоры[2]
2. Снижению риска возникновения опухолей прямой кишки[2]

Разрешен к применению беременным женщинам[3].

При лечении геморроя — добавьте Фибралакс!

Лекарства Эвалар – здоровье, доступное каждому!

www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

[1] По действующим компонентам. [2] Броновец И.Н., Сакович М.Н., Хомич Е.Н. Роль пищевых волокон в питании, профилактике и лечении некоторых заболеваний. — Минск, 1989. — С. 35. [3] По назначению врача. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Развеем сомнения

Не дайте себя обмануть

И пациенты, и врачи привыкли верить тому, в чем нас убеждали ученые мужи многие годы. Но есть повод задуматься...

Меньше жира — здоровее сердце

Вы считаете, что низкожировая диета снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Откуда взялся этот миф. В 1940-х годах сердечно-сосудистые заболевания по статистике убивали больше людей, чем любая другая болезнь. Поэтому было проведено несколько исследований. А в США создали Национальный совет сердца, который объявил жиры чуть ли не главными врагами нации. На самом деле после войны сливочного масла не хватало, и пищевая индустрия начала активно использовать растительные жиры, в том числе и низкого качества. Именно с тех пор в Америке начался бум обезжиренных продуктов. В их волшебную силу поверило большинство американцев, а потом и россияне.

На самом деле. Сердечно-сосудистые заболевания попрежнему возглавляют списки болезней-убийц. Выяснилось, что исследователи, убеждавшие мир в том, что жиры вредны, подтасовывали факты. Между злоупотреблением жирами и смертностью от болезней сердца нет никакой связи. За прошедшие полвека стало очевидным, что обезжиренные продукты не спасают не только от инфаркта и атеросклероза, но и от ожирения. А вот из-за высокого содержания сахара, который щедро добавляют в обезжиренные продукты, шансы умереть от сердечно-сосудистых заболеваний увеличиваются вдвое.

Если ПСА высокий, значит, у вас рак

Откуда взялся этот миф. Рак простаты — распространенный вид рака у мужчин. Развивается он чаще в пожилом возрасте. Исследование на ПСА (простатический специфический антиген) выявляет уровень содержания в крови специфического белка: если он высокий, можно предположить, что заболевание начало развиваться. В середине 1990-х годов исследование крови на ПСА назначали здоровым мужчинам во время плановой проверки — это был один из рекомендованных анализов. Считалось, что с его помощью можно выявить смертельно опасное заболевание на ранней стадии.

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ПАЦИЕНТ, ПЕРЕНЕСШИЙ ОПЕРАЦИЮ ПО УДАЛЕНИЮ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ, ПРОДОЛЖАЕТ ИСПЫТЫВАТЬ БОЛЬ... ВЕРОЯТНОСТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ОЧЕНЬ ВЕЛИКА.

На самом деле. Исследования на ПСА молодых мужчин без симптомов заболевания приносят больше вреда, чем пользы. В США еще в 2012 году от них отказались, поскольку в 80% случаев результаты оказались ложноположительными и приводили к тому, что здоровым людям назначали болезненные процедуры и ненужное лечение от рака, даже химиотерапию. Сегодня урологи не рекомендуют сдавать анализ на ПСА мужчинам младше 55 лет, особенно если у них нет вредных привычек, например курения. Назначение этого анализа без показаний считается перестраховкой.

Какое молоко лучше пить

Думаете, что свежее парное непастеризованное молоко полезнее, чем кипяченое?

Откуда взялся этот миф. Трудно сказать, когда и кому впервые пришла в голову идея о вреде пастеризованного молока. Вероятно, парное свежее молоко ассоциируется с натуральным деревенским продуктом, не подвергавшимся промышленной обработке. Высокотемпературная обработка — пастеризация (нагревание молока до 80-100°С) — убивает болезнетворные бактерии и микробы, которые в нем имеются. Однако заодно с вредными организмами уничтожаются витамины и питательные вещества, из-за чего пастеризованное молоко может вызвать аллергию.

На самом деле. Никаких доказательств, что непастеризованное молоко полезнее, нет. Количество заболевших из-за употребления сырого молока и сыра в США в 840 раз превышает число пострадавших от пастеризованных молочных продуктов. А в больницы любители парного молока попадают в 45 раз чаще. В непастеризованном молоке может содержаться опасная бактерия — сальмонелла, вызывающая опаснейшее отравление, вплоть до смертельных случаев.

Грыжу надо удалять

Вы убеждены, что лучший способ избавиться от болей в нижней части позвоночника — операция.

Откуда взялся этот миф. Боли в поясничном отделе позвоночника часто вызваны тем, что часть деформированного межпозвонкового диска, сместившись, давит на корешок нерва, который и посылает в мозг болевой импульс. В результате деформации диска возникает так называемая межпозвонковая грыжа. Для ее лечения часто назначают операцию. На первый взгляд, ее необходимость кажется логичной: боль возникает из-за того, что грыжа давит на нерв. Следовательно, если ее удалить, не будет давления, а значит, и боли. Особенно часто оперативным путем удаляют межпозвонковые грыжи в США и в Германии.

ИССЛЕДОВАНИЯ НА ПСА МОЛОДЫХ МУЖЧИН БЕЗ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИНОСЯТ БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ ПОЛЬЗЫ.

На самом деле. Новейшие исследования показали: каждый второй пациент, перенесший операцию по удалению межпозвонковой грыжи, продолжает испытывать боль. К тому же вероятность осложнений при таких операциях очень велика — свыше 20%. Удалив грыжу, хирург, по сути, избавляет пациента от симптомов болезни, но не от ее причины. Определить причины деформации межпозвонковых дисков сложно. Не случайно европейским докторам сейчас рекомендуют назначать пациентам не хирургические, а прежде всего физиотерапевтические методы лечения.

От электрошока теряешь память...

Электрошоковая терапия нередко назначается страдающим психическими заболеваниями и тяжелой депрессией. Некоторые больные и их родственники не соглашаются на эту лечебную процедуру. Считают, что электрошоковая терапия приводит к потере памяти и разрушению мозга.

Откуда взялся этот миф. Пропускание электричества через мозг кажется варварской медицинской процедурой и ассоциируется, скорее, с пытками, чем с лечением. Самым вероятным последствием такой терапии видится если не смерть, то, как минимум, потеря памяти.

На самом деле. Для людей с некоторыми психическими заболеваниями, в особенности тяжелой депрессией, электрошоковая терапия часто становится лучшим, если не единственным, способом лечения. Для сравнения, эффективность антидепрессантов составляет 50-60%, а электрошоковая терапия помогает в 70-90% случаев. Другое преимущество электросудорожной терапии: действует она быстро, эффект заметен после недели-двух. Антидепрессанты же заметное воздействие оказывают не раньше чем через пару месяцев. У лекарств, по мнению медиков, даже больше побочных эффектов, а именно: потеря веса, нарушение сна и болезни желудка. Что же касается нарушений памяти и дезориентации после электрошока, то они кратковременны.

Цифры и факты

■ САМОЙ ЧАСТОЙ ПРИЧИНОЙ БОЛИ В СПИНЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСТЕОХОНДРОЗ (РАЗРУШЕНИЕ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ), И СПОНДИЛОАРТРОЗ (ИЗНОШЕННОСТЬ СУСТАВОВ ПОЗВОНОЧНИКА).

■ НАИМЕНЬШУЮ НАГРУЗКУ МЕЖПОЗВОНКОВЫЕ ДИСКИ ИСПЫТЫВАЮТ, КОГДА МЫ ЛЕЖИМ НА СПИНЕ. КОГДА СТОИМ, НАГРУЗКА БОЛЬШЕ В 4 РАЗА, А КОГДА СИДИМ, ССУТУЛИВШИСЬ, БОЛЬШЕ ЧЕМ В 8 РАЗ.

На приёме у хирурга

Стекло в стопе...

НАСТУПИЛ НА РАЗБИТОЕ СТЕКЛО

Месяц назад наступил в воде на разбитое стекло. В травмпункте сделали рентген, но на нем стекла не увидели. Большую рану зашили, обезболив новокаином, три поменьше осмотрели — ничего не нашли. Сейчас две раны беспокоят, особенно между пальцев. Такое впечатление, что в суставе осколок. Большие пальцы онемевшие, полностью наступать на стопу не могу — больно. Что мне делать? Местный хирург говорит, что все пройдет.

Шамиль, Татарстан

Так могут проявляться последствия травмы. Со временем все неприятные ощущения должны пройти. Но если кусочки стекла остались, они, вероятнее всего, нагноятся. Найти в ране мелкие фрагменты стекла очень трудно и довольно травматично для тканей. Придется потерпеть и подождать. На рентгене, действительно, стекла можно не увидеть. Тем более, если оно наложилось на костную ткань. Можно попробовать сделать МРТ.

НОЧЬЮ ВСТАЛА — И УПАЛА

Недавно ночью проснулась, встала с кровати и упала, словно ног не было. Попыталась встать и снова упала. Немного полежала в кровати и только после этого встала. А сегодня ночью ногу свело судорогой и в ногах появилась сильная боль. О чем это может говорить?

Е. П. Резная, Казань

Незамедлительно обратитесь к неврологу! Нарушение чувствительности связано с нарушением нервной проводимости, возможно, сдавлением нервного ствола. Может, вы спали в неудобной позе? Но надо исключить более серьезные причины. Возможно, проблемы в позвоночнике. Какие пройти обследования, вам скажет невролог.

ШИШКА ПОД КОЛЕНОМ

Сначала было по шишке на обеих ногах, а сейчас только под правым коленом. При ходьбе колени начинают в сгибах ныть. Похоже ли это на воспаленный лимфоузел или причина в чем-то другом?

Аркадий Иванович, Московская обл.

В подколенной области лимфоузлы увеличиваются редко. Скорее всего, причина в коленных суставах. Поэтому их нужно обследовать в первую очередь.

МУЖУ ПРИХОДИТСЯ БЕГАТЬ ВВЕРХ-ВНИЗ...

Еще при этом тяжести таскает. Думаю, от такой физической нагрузки под коленом появляется шишка. Доктор предположил кисту Беккера. Она распирает и мешает движениям. Также у супруга артроз в начальной стадии. Периодически муж принимал хондроитин с глюкозамином. А может, такое бывает и на нервной почве? На работе очень напряженная обстановка... Как быть, посоветуйте? Дело в том, что муж работает в море по контракту. Надо как-то продержаться еще месяца три. Врача на судне нет, но в ближайшем порту можно купить какие-то препараты...

Т. Каримова, Иркутская обл.

Если у вашего мужа киста Беккера, она вряд ли связана со стрессами. Скорее всего, у него выпячивание на синовиальной оболочке коленного сустава. Немного в этой ситуации помогут нестероидные противовоспалительные препараты. Возможно, боли облегчит не слишком тугое бинтование колена (утром бинтовать, вечером бинт снимать). Но, в общем-то, лечение этой болезни — хирургическое.

О. В. Болотов, хирург, врач II категории

От отита меня избавили капли из мумиё и сливочного масла

Хочу поделиться рецептом, который помог мне избавиться от отита. Осенью и зимой, как правило, обостряются все хронические болячки. А у меня уши — слабое место. Заболело ухо, видно, застудила опять. Начала закапывать борные капли — не помогло. Встретила знакомую, и она посоветовала мне растереть таблетку мумие, смешать с 5 чайн. ложками растопленного на водяной бане сливочного масла, остудить и теплую смесь закапывать в больное ухо на ночь по 1 капле. Сверху наложить кусок ваты, затем вощеную бумагу, утеплить платком и оставить до утра. Утром протереть ухо борным спиртом. Вечером повторить процедуру. После нескольких процедур боль в ухе, и правда, прекратилась. Уже на второй день я почувствовала облегчение. Берегите себя! Здоровья всем читателям «Айболита» и благополучия!

Лилия Степановна Кобзева, Ростовская обл.

Воспалился седалищный нерв? Сделайте медовый массаж

Доведите до кипения на водяной бане 300 г меда, затем понемногу добавьте 50 мл водки или самогона. Остудите. Растирайте хорошенько больные места. Когда смесь немного впитается, начинайте ладонями похлопывать по ним. Хороший эффект при воспалении седалищного нерва дают аппликации с пчелиным воском. Перед сном подогрейте необходимое количество воска, наложите его на больное место, накройте полиэтиленовой пленкой, утеплите шерстяным шарфом на ночь. Утром компресс снимите. Я чувствую облегчение уже после первой процедуры. А через 4-5 процедур боль отступит полностью. Лечитесь и не болейте!

Светлана Михайловна Горина, Краснодар

Умные мысли

ЛЮБИТЬ НАДО
НЕ САНТИМЕТРЫ ТЕЛА
СНАРУЖИ,
А КИЛОМЕТРЫ ДУШИ.

Вы просили рассказать — ***Ситуация***

В носоглотку слизь стекает...

Откуда она берется? Высмаркиваю, как могу, но меньше не становится. Дышать тяжело, особенно ночью...

Варвара Ивановна, Московская обл.

В НОСУ ЕСТЬ НОВООБРАЗОВАНИЯ? НАПРИМЕР, ПОЛИПЫ, АНОМАЛИИ СТРОЕНИЯ НОСОВОЙ ПОЛОСТИ И ТЯЖЕЛЫЙ СИНУСИТ? МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ ОПЕРАЦИЯ.

Вроде бы и насморка нет...

...А неприятные ощущения не проходят. Так бывает, когда слизь стекает по задней стенке носоглотки. В медицине такое состояние называется постназальным синдромом. Это тоже насморк. Постоянно стекающие по задней стенке глотки слизистые выделения раздражают глотку, поэтому больного мучают непроходящий кашель, ощущение кома и дискомфорт в горле. Причем приступы кашля настигают утром и ночью. Неудивительно: в это время люди, как правило, спят, находясь в горизонтальном положении. В результате слизь стекает в гортань, раздражает слизистую носоглотки и возникает кашель. А вот днем (в вертикальном положении) выделяемая слизь проглатывается, не раздражая кашлевые рецепторы, поэтому кашля нет. Это сбивает больного с толку. Он уверен, что имеет дело с затяжной простудой. Иначе откуда взяться кашлю? На самом деле слизь в глотке сигнализирует о неполадках в организме.

О чем может рассказать цвет слизи

Прозрачные слизистые выделения говорят об их аллергической природе, а слизь зеленого или желтоватого оттенка говорит о присоединении инфекции. Именно от первопричины, спровоцировавшей неприятный симптом, зависит лечение.

Что может спровоцировать постназальный синдром

* Аллергены, попадающие на слизистую оболочку носа. Как правило, при этом также бывают слезотечение, зуд и жжение в глазах, першение в горле;
* очаг воспаления в организме: гайморит, аденоидит, синусит;
* полипы в носу или искривленная носовая перегородка;
* курение;
* гормональный сбой;
* бесконтрольный прием сосудосуживающих препаратов.

Но чаще всего стекание слизи по задней стенке глотки происходит при заболеваниях желудка. Ими чаще всего страдают люди, которым за... Как видим, причин достаточно. Главное — найти правильную.

Может, потерпеть? Само пройдет?

Нет, не пройдет! Ситуация только усугубится! Постоянное присутствие слизи в глотке — прекрасная среда для бактерий. Это прямой путь к развитию хронических заболеваний глотки — хронического тонзиллита или хронического фарингита. Может понадобиться консультация аллерголога и иммунолога. Если причина в наличии постоянного источника инфекции, делают мазок из носоглотки, чтобы определить возбудителя воспаления и подобрать правильный препарат.

И. Н. Никонов, лор, врач высшей категории

Думай, думай

Полезно полоскать нос солевым раствором и принимать физиотерапевтические процедуры. Если постназальный синдром вызван заболеваниями желудочно-кишечного тракта, надо заканчивать прием пищи не позже чем за пару часов до сна, отказаться от горячей, холодной и острой пищи.

Поучительная история

Монстр 10 лет ждал свою жертву

...Пропахшего колбасой и плесенью монстра не выбросили на помойку. А вдруг пригодится? И он десять лет ждал своей жертвы, притаившись на заднем дворе...

Это произошло в небольшом селе Михайловка, на Иссык-Куле. Родители с утра были заняты по хозяйству. Двое маленьких сыновей, 4 и 6 лет, бегали по двору, играли. Потом как-то затихли. Мать, 27-летняя Юля, стала их искать. Время — около 12 часов. Побежала по соседям: детей никто не видел. Село маленькое, да и дети обычно не уходят далеко от дома. Знают, что нельзя. Значит, спрятались где-то дома или во дворе. Позвала мужа, стали искать вместе. Но дети словно сквозь землю провалились! На помощь Роману и Юле пришли соседи: искали по всему дому, проверили выгребную яму, сараи. Часы шли, детей нигде не было. К вечеру кто-то заметил старый советский холодильник ЗИЛ. Подошел, открыл дверцу — внутри, прижавшись друг к другу, сидели мальчики. Они уже окоченели...

Несчастный случай. Родители не виноваты. Они даже поставили холодильник дверцей к стене, чтобы дети туда не забрались. Но малышам небольшой щели оказалось достаточно. Старые холодильники имеют замок, который не позволяет открыть его изнутри, только снаружи. Холодильник не пропускает внутрь воздух. Даже если дети кричали, их не было слышно.

P. S. Таких случаев тысячи. Две сестренки в Нижегородской области спрятались в старом холодильнике, пока бабушка была на огороде. Девочек родители нашли спустя несколько часов. В Крыму мужчина собирал старые холодильники и ремонтировал. Его маленькие дочь и сын спрятались в одном из них. Погибли...

ДЕТЯМ ОТ КАШЛЯ ДАВАЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ СМЕСИ: 100 Г МЕДА, СТОЛЬКО ЖЕ СЛИВОЧНОГО МАСЛА И НЕБОЛЬШАЯ ЩЕПОТКА ВАНИЛИНА.

У малыша температура

Сбивать ее или нет? Если температура не поднялась выше 38,5°С, сбивать ее не нужно. Организм борется с инфекцией, и наша задача — этой борьбе не мешать. Просто уложите ребенка в постель и создайте в комнате тихую и спокойную обстановку. Укутывать малыша не нужно. Пусть накроется, как ему нравится. Если температура выше 38,5°С, можно дать парацетамол в соответствующей возрасту дозировке или поставить свечку «Цефекон».

При запоре

ДАВАЙТЕ ребенку морковный, капустный или персиковый сок, только без консервантов. Идеальный вариант — отжимать соки самим.

ЗАЛЕЙТЕ 1 чайн. ложку семян льна 100 мл кипятка. Настаивайте 15 минут. Давайте малышу по 1/2 чайн. ложки перед каждым приемом пищи.

ДОБАВЬТЕ в стакан кефира 2 ст. ложки отвара ромашки и 1 чайн. ложку подсолнечного масла. Половину дайте выпить утром, половину перед ужином.

ОЧИСТИТЕ от кожуры яблоко, измельчите его в пюре. Слегка сбрызните подсолнечным маслом и дайте съесть ребенку. Такое лекарство можно давать 2-3 раза в день, каждый раз готовя свежее.

На приёме у психолога

Сын умственно отсталый?!

Психолог в школе поставил сыну диагноз задержка в развитии. Я в ужасе! Мой ребенок — умственно отсталый? Рыдаю и выхода не вижу...

Анна, Краснодарский край

Чем раньше вы перестанете плакать, тем будет лучше и для вас, и для сына. Потому что надо действовать. Во-первых, перепроверить диагноз. Школьный психолог может ошибаться. Во-вторых, самой разобраться в терминах или проконсультироваться со специалистом. Задержка в развитии и умственная отсталость — разные вещи. И любую задержку так или иначе можно наверстать. В-третьих, даже если диагноз подтвердится — это не приговор. Сегодня есть масса коррекционных программ, помогающих в таких ситуациях. Вам это абсолютно точно по силам. И, в-четвертых, продолжайте просто любить своего сына. И делайте для него все возможное. Ведь вы его любите не потому, что он будущий Эйнштейн. Эйнштейна, кстати, в детстве считали как раз умственно отсталым.

В. П. Солнцева, детский психолог

Зрелость пришла рано...

Половое созревание считается преждевременным (ранним), если наступает раньше 8 лет у девочек и 9 лет у мальчиков.

По исследованиям специалистов, у каждой 6-й девочки гормональные изменения начинаются с 8 лет. Зачастую пубертатный период начинается рано у детей с избыточным весом. Во время раннего полового созревания у девочек увеличивается и растет грудь, появляются волосы на лобке и в подмышечных впадинах, наступает менструация, появляется угревая сыпь и меняется запах тела. У мальчиков увеличиваются в размере яички, пробиваются первые усы, появляются волосы в подмышках и на лобке, ломается и грубеет голос, появляется угревая сыпь и тоже меняется запах тела.

Причинами раннего взросления могут быть аномалии, связанные с развитием половых органов. Вызвать их могут, например, травмы или опухоли мозга. На раннее половое развитие влияет и окружающая среда. Родителям в таких случаях нужно обратиться к эндокринологу, чтобы врач поставил правильный диагноз. Ведь раннее созревание может иметь и плохие последствия. У девочек, например, оно грозит поликистозом яичников или развитием опухоли. Родителям лучше не заострять на этой проблеме внимание. Ребенок и без этого ощущает дискомфорт среди сверстников.

С. К. Асанова, педиатр, врач I категории

Зубки плохие...

На приёме у стоматолога

У моего сына очень плохие молочные зубы. Наверное, в этом виновата плохая наследственность. Означает ли это, что и постоянные будут такие же? Что можно предпринять?

Елена, Чувашия

Плохие молочные зубы у ребенка — это не только плохая наследственность, но и недостаточная их минерализация во время вашей беременности. То есть в первые три месяца беременности вы и ваш ребенок недополучили необходимого количества кальция и других минеральных веществ (например, из-за токсикоза). Так бывает, когда мама еще не знает, что беременна, а у ребенка уже закладываются молочные зубки. Улучшить молочные зубы сейчас уже не удастся. Все, что можно сделать, — это заботиться об их состоянии: чистить, не давать сыну на ночь сладкое, а если дали, то снова почистить зубы. Посещайте стоматолога каждые три месяца. Если же заметили серый зуб или появилась реакция на сладкое или холодное, то к врачу надо идти немедленно.

На ранней стадии кариеса молочный зуб можно вылечить, не сверля его, а обработав специальным раствором серебра. Зуб станет черный, но кариес дальше развиваться не будет. На этой стадии зуб еще не болит. Поэтому чем чаще ребенка будет осматривать стоматолог, тем лучше. И еще: в этом возрасте идет закладка постоянных зубов. Вот о них надо позаботиться, чтобы плохая наследственность не повлияла и на них. Это значит: обеспечить достаточное поступление микроэлементов в организм ребенка для хорошей минерализации постоянных зубов и не запускать кариозный процесс в молочных зубах. И обязательно посещать стоматолога, когда прорежутся постоянные зубы.

О. М. Потапов, детский стоматолог

Черёмуха поможет справиться с дерматитом

Этот простой рецепт помогает при диатезе и других дерматитах у детей. Надо мелко порубить веточки черемухи, желательно молодые, чем мельче, тем лучше. Налейте в 5-литровую кастрюлю воды почти доверху, поставьте на огонь и, когда вода будет горячей, бросьте в нее 4-5 горстей черемуховых веток. Доведите до кипения, убавьте огонь и парьте ветки на маленьком огне не меньше 5 часов. Вода станет розовато-синего цвета. Остудите ее и вылейте в детскую ванночку. Если будет горячо, можно добавить немного холодной воды. Температура воды должна быть приятной для ребенка. Искупайте малыша. После купания не вытирайте — дайте высохнуть коже самой.

Ирина Николаевна Бочкина, Самарская обл.

Вы просили рассказать

Цистостомия мочевого пузыря

Мочевой пузырь служит для накопления мочи, непрерывно поступающей из мочеточников, и ее выведения. Если по каким-либо причинам выведение мочи затруднено, устанавливается мочевой катетер — эластичная трубка, которая вводится в мочевыводящий канал для отвода мочи.

Показания к цистостомии

В случаях, когда мочевой катетер требуется на длительный срок, необходима установка цистостомы (эпицистостомы). Это создание искусственного выводного канала из мочевого пузыря хирургическим способом. Выход канала находится в надлобковой области. Показания для цистостомии появляются при серьезных патологиях мочевыводящих путей: когда невозможно установить катетер через уретру; при необходимости длительного пребывания дренажа в мочевом пузыре; при гиперплазии предстательной железы (доброкачественной); если не синхронизирована работа мышц мочевого пузыря и его сфинктера (это приводит к застою мочи); при травмах малого таза с разрывами уретры, операциях на уретре, половом члене.

Виды катетеров

Катетеры бывают нескольких видов, но в основном сейчас используется катетер Фолея.

Это мочевой катетер с надувным баллоном для наполнения стерильной жидкостью (водой или физраствором), который фиксирует катетер в мочевом пузыре. С другой стороны трубка присоединяется к специальной емкости (пакету), в которой накапливается моча.

Катетеры Фолея могут быть с разным количеством внутренних каналов, из разных материалов. Также они отличаются покрытием. Латексный двухканальный катетер с силиконовым покрытием — недорогой вариант. Самый дорогой — силиконовый катетер с серебряным покрытием. Преимущества такого катетера в том, что серебряный слой сдерживает размножение болезнетворных микробов, тем самым уменьшает вероятность развития инфекции мочевыводящих путей. Поэтому после установки он может оставаться внутри на более длительный срок.

МЕНЯЮТ КАТЕТЕР РАЗ В 4-8 НЕДЕЛЬ. ЕСЛИ ОСТАВЛЯТЬ ДОЛЬШЕ, МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ, ТАК КАК УХУДШАЕТСЯ ЕГО ПРОПУСКНАЯ СПОСОБНОСТЬ И НАРУШАЕТСЯ ОТТОК МОЧИ.

Силиконовый катетер без специального покрытия может использоваться в тех случаях, когда есть аллергия на латекс. Силикон сам по себе препятствует отложению солей на внутреннем слое катетера.

Выведение мочи возможно в режиме постоянного открытия запорного устройства. Отток происходит малыми порциями в присоединенный к рукаву мешкообразный мочеприемник. Или при закрытом состоянии, когда отток мочи проводится разом, за определенный промежуток времени, непосредственно в туалет или накопительный мешок.

Когда нужно заменить катетер

В среднем через месяц после установки цистостомы требуется ее замена. Выполняет эту манипуляцию врач-уролог. В зависимости от того, насколько сохранена подвижность у пациента, можно либо прийти в медицинский центр на прием, либо вызвать врача на дом. В дальнейшем сроки замены катетера обсуждаются с врачом индивидуально для каждого пациента. Зависят они от вида катетера и от того, как протекает его использование, нет ли осложнений. В среднем при нормальной работе цистостомического катетера его потребуется менять один раз в 4-8 недель.

Если оставлять катетер дольше рекомендованного врачом срока, возникает опасность осложнений, так как ухудшается его пропускная способность, идет задержка оттока мочи. Повышается риск развития инфекции.

Сейчас не рекомендуют промывать катетеры, гораздо безопаснее их менять, так как при промывании растворами антисептиков высока вероятность того, что флора, имеющаяся на стенках, приобретет устойчивость к этим средствам. Если возникнет воспаление, с ним будет очень сложно справиться. Удаление и замену цистостомы также в обязательном порядке проводит врач. Дополнительно он осматривает место введения, делает назначения по основному заболеванию.

Как ухаживать за цистостомой

Самым важным является соблюдение гигиены. Свободную трубку катетера необходимо содержать в чистоте, как и место вхождения катетера в нижней части живота. Если нет специальных рекомендаций врача для обработки, кожу вокруг катетера нужно мыть теплой водой с мылом или протирать тампоном, смоченным водой, 2 раза в день. Принимать душ можно, ванна не рекомендуется. Если нет признаков воспаления вокруг катетера, повязку можно не использовать.

Человеку с катетером необходимо пить много жидкости, для того чтобы обеспечить нужный объем и концентрацию мочи, проходящей через катетер. Это важно для профилактики образования камней, налипания солей и воспаления. Рекомендованный объем — 1,5-2,5 л в день. Или тот объем, который разрешает лечащий врач, если есть заболевание, при котором избыток жидкости не показан.

ГЛАВНОЕ ПРИ УХОДЕ ЗА ЦИСТОСТОМОЙ — ГИГИЕНА. СВОБОДНУЮ ТРУБКУ КАТЕТЕРА И МЕСТО ЕГО ВХОЖДЕНИЯ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА НУЖНО СОДЕРЖАТЬ В ЧИСТОТЕ.

Как обращаться с мешком-мочеприемником

* Катетер и мочеприемник не должны перегибаться.

* Если пациент ходит, мочеприемник закрепляется ниже мочевого пузыря, на бедре.

* Если пациент лежит, мочеприемник закрепляется ниже уровня тела, но не на полу. Расположение мочеприемника должно позволять стекать моче в мешок и не попадать обратно в мочевой пузырь.

* Опорожнять мочеприемник нужно, когда он заполняется наполовину. Менять в среднем 1 раз в неделю, если не требуется раньше из-за повреждения или засорения.

Тренировка мочевого пузыря

При постановке и замене катетера врач-уролог должен рассказать о тренировке накопительной функции мочевого пузыря. Она проводится для того, чтобы поддерживать сократительную способность стенок. Режим постоянного оттока мочи нарушает работу этого органа. Важно периодически создавать условия для его наполнения.

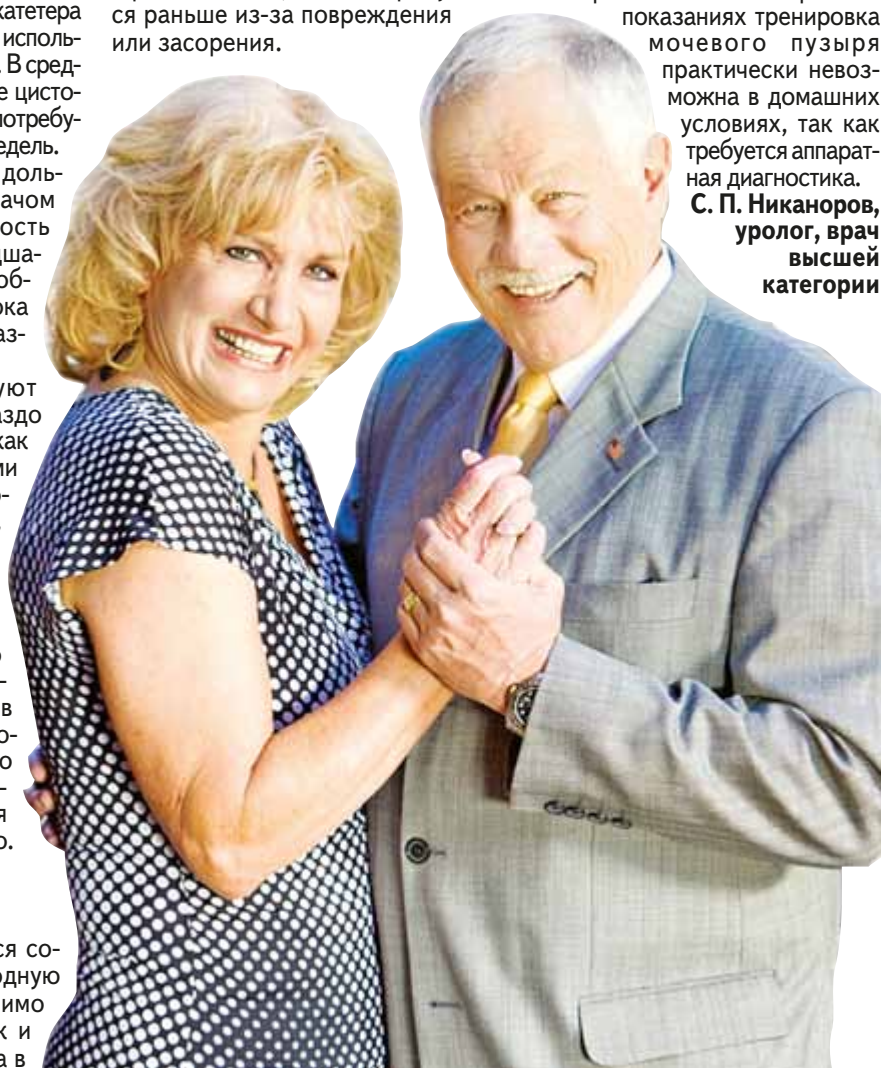
Тренировка накопительной функции заключается в пережатии дренажа цистостомы до возникновения позыва на мочеиспускание. При возникновении позыва дренаж нужно разжать и опорожнить мочевой пузырь. У этого метода есть абсолютные и относительные противопоказания. Без консультации с врачом начинать тренировку нельзя, это может привести к осложнениям.

Противопоказания к тренировке

Абсолютные (в этих случаях тренировка запрещена): пузырно-прямокишечные, уретропромежностные и другие свищи; острый воспалительный процесс мочевых путей; макрогематурия и уретроррагия.

Относительные: атония мочевого пузыря; камни мочевого пузыря; пузырно-мочеточниковый рефлюкс. При относительных противопоказаниях тренировка мочевого пузыря практически невозможна в домашних условиях, так как требуется аппаратная диагностика.

С. П. Никаноров, уролог, врач высшей категории



Если у вас цистостома

Когда бежать к врачу

Пациентам с цистостомой нужно немедленно обратиться к лечащему специалисту, если: возникает боль внизу живота, уменьшается количество выделенной мочи; меняется цвет мочи, появляется примесь крови или осадок, помутнение, возникает резкий неприятный запах. При засорении или повреждении катетера, выскальзывании его из мочевого пузыря также нужна консультация специалиста.

После цистостомии возможно развитие осложнений, которые проявляются внезапными позывами к опорожнению мочевого пузыря и болевым синдромом. Это может быть следствием раздражения слизистой мочевого пузыря концом дренажной трубки. Для избавления от неприятных симптомов дренажную систему подтягивают и повторно фиксируют к коже. Если вовремя не подшить катетер и не проводить периодическую смену пластыря, возможно выпадение дренажной трубки.

К катетеру можно привыкнуть. Конечно, это создает определенные неудобства, но, когда использование катетера необходимо, при правильном уходе и соблюдении рекомендаций врача можно не терять качество жизни после его установки.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

УЖЕ ДВА ГОДА Я НЕ СЛЫШУ

После инсульта у меня началось осложнение — перестала слышать. Уже два года, как не слышу. Слуховой аппарат не помогает. Мне 64 года, инвалид III группы. Как хочется слышать голоса внуков и внучек! Они липнут ко мне, что-то говорят, а я не знаю, что им ответить. Операция мне противопоказана — больное сердце. Как вернуть слух? От таблеток у меня изжога. Может, есть народные средства?

Елена Викторовна, Краснодар

ДУША ПЛАЧЕТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Обращаюсь с просьбой о помощи к читателям «Айболита». Как избавиться от душевной болезни? Ничего меня не радует, в жизни только трудности, из которых никак не могу выбраться. Мне 72 года, живу одна. Дети живут сами по себе, у них своя жизнь. Отвлекаюсь только на огороде, а так никому до меня нет дела. Душа плачет каждый день, и я с ней. Может, у кого-то было такое? Приму любой совет. Всем крепкого здоровья и благополучия!

Л. М., Воронежская обл.

МУЧАЕТ ЗУД ПО ВСЕМУ ТЕЛУ

Мне 91 год, инвалид II группы, участник Великой Отечественной войны. Диагнозы у меня такие: дисциркуляторная энцефалопатия, сахарный диабет II степени с вестибулярными нарушениями. Болею уже 4 года. Прошел лечение, но мучает зуд кожи по всему телу. Кажется, будто кто-то ползает по телу, лезет в глаза, уши, кусает. Такое ощущение, будто какие-то насекомые садятся на кожу. Был и у дерматолога, и у невролога, но толку никакого. Даже в квартире несколько раз делали дезинфекцию. Может, есть какие-то народные средства, которые помогут?

И. М. Сибирко, Россошь, Воронежская обл.

У ПЛЕМЯННИЦЫ СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА

Пишу в «Айболит» в надежде на отклики добрых людей. Моей племяннице поставили диагноз системная красная волчанка. Говорят, что это очень опасное неизлечимое заболевание. Племянница резко похудела, температура постоянно 37,5°С, болят суставы, больше всего беспокоят руки. Дерматолог выписал мазь «Локоид», но она не помогает. Посоветуйте, пожалуйста, что делать?

Татьяна, Бурятия

МНЕ УДАЛИЛИ ЧАСТЬ НЁБНОГО ЯЗЫЧКА...

Оставшаяся культя трется об основание языка, вызывает сильное раздражение и дискомфорт. Удалять полностью нёбный язычок врачи не рекомендуют. Прошу отозваться людей с подобной проблемой. Может, кто-нибудь подскажет выход из моего ужасного состояния? Жизнь превратилась в муку.

Н. Д. Дорожкина, Сальск, Ростовская обл.

***

Нужен корень конского щавеля этого года, недорого.

Зинаида Архиповна Чуркина, мкрн 3, д. 6, кв. 47, Славгород, Алтайский край, 658828

ПОКА ЛЕЖАЛА В БОЛЬНИЦЕ, МЕНЯ ОБОКРАЛИ

Мне 63 года, на пенсии, работала с детьми (педагог). Муж умер в 2013 году. Живу одна. Недавно из-за плохого человека я разбилась, в результате — компрессионный перелом 4-го позвонка, сотрясение мозга, тяжелая энцефалопатия, шок I степени. С этими диагнозами попала в травматологическое отделение больницы (16 июля доставили на скорой). Было очень тяжело, да и сейчас, после выписки, трудно. Но самое страшное, что меня еще и обокрали, пока лежала в больнице. Вынесли бытовую технику, морозилку, летнюю и зимнюю обувь, даже крема и шампуни. Испортили холодильник, швейную машинку. Я была в шоке, увидев это. Ведь наживала все столько лет! Пенсия у меня маленькая, живу одна. Мне для лечения нужны лекарства: «Милдронат» (в ампулах), церебролизин (10 ампул по 0,2 мл). Может, кто сможет помочь? Сейчас я лежачая, пока восстановлюсь... Прошу вас, отзывчивые, с добрым сердцем читатели, помогите мне, кто чем может! Ситуация у меня непростая, еще и кредиты на мне. Адрес оставляю в редакции.

Виктория Ивановна, Новокузнецк, Кемеровская обл.

Как пережить страшное горе? Нет сил...

Решила написать в «Айболит» о своем горе. У меня недавно погиб сыночек, у него остались четверо деток, самой маленькой 5 лет. Как пережить такое? Нет сил, даже жить не хочу. Любимые, дорогие читатели, может, вы мне напишете, как облегчить состояние? Если сможете помочь нашей семье, будем рады. Нам нужны макароны, сахар, крупы, растительное масло, сгущенка, тушенка, чай. Внуки любят сладости. Скоро наступит зима, нужны дрова. Машина дров стоит 7 тысяч рублей. Может, у кого-то есть старый телефон или планшет? У внучки скоро день рождения, ей исполняется 10 лет. Будем рады любой помощи. Да храни всех Господь!

Татьяна Васильевна Абрамова, ул. Труда, 3, кв. 6, п/о Погорелка, Островский р-н, Псковская обл., 181324

ЖИВУ НА ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ УКОЛАХ

Мне 78 лет. У меня куча диагнозов: остеохондроз поясничнокрестцового отдела позвоночника, люмбалгия, левосторонний редикулярный синдром, сахарный диабет (на инсулине), двусторонний коксартроз II степени, правосторонний гонартроз III степени. По комнате хожу на костылях, на улицу выйти не могу. Уже третий год мучают ужасные боли. И становится все хуже. Живу на обезболивающих уколах. Кто может помочь советом, как облегчить боли? Пожалуйста, откликнитесь! Медицина помочь не может, одна надежда на добрых людей.

В. Г. Сибирко, Россошь, Воронежская обл.

ОЩУЩЕНИЕ, БУДТО МЕНЯ ПОБИЛИ КРАПИВОЙ

Уже года два у меня на плечах появляются прыщики. В этом году очень сильно высыпало руки, ужасно чешутся. Когда почешу, болячки увеличиваются, будто меня побили крапивой. Прыщики начали появляться и на теле, но зубы, слизистая рта, выпадают волосы. А ей всего 30 лет. Люди добрые, кто что-то знает об этой болезни, откликнитесь! Может, есть народные средства? Может, отзовется доктор, который занимается изучением этой болезни? Будем благодарны любому совету, рецепту, информации. Газета — наша последняя надежда, так как больше не знаем, к кому обратиться.

В. Ф. Кириченко, ст. Преградная, КЧР

Можно ли в домашних условиях хоть как-то лечить лимфедему?

Уже много лет я читаю «Айболит» и нахожу ответы на многие вопросы. Сейчас возникла необходимость самой обратиться за помощью. Меня интересует вопрос, можно ли в домашних условиях хоть как-то лечить лимфедему? Суть моей истории такова. Мне 65 лет. В ноябре 2016 года была онкологическая операция — удалили матку. Потом прошла 5 сеансов химиотерапии. Чувствовала себя хорошо, даже немного работала. Через год и 2 месяца после операции стала опухать и отекать правая нога. Делали УЗИ — тромбоза нет. Мазала ногу разными мазями типа «Троксевазина», постоянно ношу компрессионный чулок, но нога становится только толще, хотя и не болит.

В конце мая по телевизору увидела передачу, в которой рассказывали о лимфедеме. Показали женщину с такой же ногой, как у меня. Ее история похожа на мою. В передаче сказали, что лимфедему лечит только один доктор из Бакулевского центра — Александр Александрович Малинин. К сожалению, у меня сейчас нет возможности поехать в Москву. Дело в том, что случился рецидив, опять была химиотерапия, и теперь я на гормонах. Прошу помочь мне упражнениями, лекарствами, чтобы улучшить состояние ноги. Что это за болезнь — лимфедема? Опасна ли она для жизни? Что можно сделать?

О. М. Ременец, Мичуринск, Тамбовская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Потихоньку я превращаюсь в «гусара»...

Мне 60 лет. Лет 10 назад появился пушок над верхней губой. А так как я брюнетка и свои волосы у меня густые, то нетрудно представить, что потихоньку я превращаюсь в «гусара». Волосы начали появляться и на подбородке. Женщины, которым пришлось столкнуться с подобной проблемой, расскажите, как вы ее решили? Очень прошу помочь советом, ведь я еще работаю, постоянно на людях, да и личная жизнь не устроена. В косметологический кабинет не обращалась. Боюсь, как бы не появилось еще больше проблем, да и ехать надо в область. А в нашей больнице врачи сказали: «Надо было в молодости вести активную половую жизнь...» — и больше ничего. Часто хожу в церковь. Обещаю поставить свечку за здравие всех, кто откликнется на мое письмо.

Светлана, Нижний Ломов, Пензенская обл.

Спешим помочь

ПРИ АНГИНЕ ПОМОЖЕТ ВИТАМИН B_{12}

Для Марины из Твери, автора письма «Сестра часто болеет ангиной...» («Айболит» №15 за 2019 г.).

Это и моя болезнь. Раньше температура поднималась до 38-39°С. Сейчас научилась сама справляться. Что делаю? Полощу горло ромашкой, календулой, йодинолом (1 чайн. ложка на стакан теплой воды). Еще есть отличный способ, который узнала от доктора Наумова. Надо орошать горло витамином B_{12} (цианокобаламин, раствор для инъекций, по 1 ампуле 3 раза в день). После полоскания надо опрыскивать горло с помощью одноразового шприца. Такая процедура помогает восстанавливать слизистую. И это работает. Сама так лечилась.

Для профилактики атеросклероза месяц принимайте по 1 чайн. ложке порошка из сушеных шляпок подосиновиков 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

Я ЛЕЧИЛА РАНКУ «ТРИДЕРМОМ»

Для Инги из Брянской обл., автора письма «Ранка на икре не заживает» («Айболит» №20 за 2019 г.).

У меня такое было на голени. Изнервничалась, по дерматологам ходила. Вылечилась «Тридермом» и таблетками «Зиртек». «Тридерм» помогает при аллергии, грибке, бактериальной инфекции. В его состав входят кортикостероиды, антибиотик и противогрибковый компонент. Более универсального средства без врача не найдете. Лечилась я строго по инструкции. Естественно, не носила колготки, ходила в брюках, чтобы не раздражать лишний раз кожу. Болячку ничем не заклеивала.

Полина, Северная Осетия-Алания

ПРИНЯТЬ СМЕРТЬ ТЯЖЕЛО ДЛЯ РОДНЫХ

Для автора письма из Московской обл. «11 лет внучка борется с онкологией» («Айболит» №20 за 2019 г.).

Сейчас я убеждена, что неправильно приняла смерть мамы в 78 лет от опухоли мозга. Только потом поняла, что она отмучилась и теперь мирно спит. Как сказал Иисус о смерти: «Лазарь наш уснул». Принять смерть тяжело для родных, а больной, страдающий человек ждет этого часа.

Мы часто продлеваем страдания, думая больше о себе, чем о родном человеке: каково ему? Легче смерть и страдания принимают верующие люди, потому что принимают ее как реальность. Тяжело терять детей, молодых людей... Пусть Господь поддерживает больных и тех, кто с ними рядом. Будем молиться и принимать только волю Божью...

Таисия, Рязанская обл.

У МЕНЯ С ДЕТСТВА ПОВЫШЕННОЕ ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Для Мадины из Дагестана, автора письма «Кто сталкивался с внутричерепным давлением?» («Айболит» №20 за 2019 г.).

Мне еще в раннем детстве поставили диагноз повышенное внутричерепное давление (сейчас мне 19 лет). И ничего, жива! Пока была ребенком, мама возила меня на обследования — энцефалограммы, томограммы... Кучу всего пропила — «Пантогам», «Гопантенат кальция»... Сейчас два раза в год пропиваю курсом «Ноотропил» (или пирацетам) — и все в порядке. Головные боли беспокоят не часто. Так что с этим можно жить, если избегать сильных физических нагрузок, особенно это касается кувырков, бега. Не перенапрягать голову, давать отдых при сильных умственных нагрузках, не находиться на солнце. Надеюсь, что хоть чем-то помогла вам.

Надежда, Уфа

Дочь простить не можете, а за психопатом, который чуть не убил, скучаете и рыдаете?

Для Инны из Псковской обл., автора письма «Не могу ни есть, ни спать, похудела...» («Айболит» №6 за 2019 г.).

Зачем вы переехали к маме? Где ваша доля от общего жилья? Куда бежали, забыв все на свете? Пытались отравиться... Зачем так унижаться? Он будет наслаждаться жизнью, а вы травиться? Почему дочь не забрали с собой? В жизни случаются обман и предательство. Многие это пережили... Дочь надо было простить. Вы же мать, умнее, а она ребенок и отца любит. Дочь простить не можете, а за психопатом, который чуть не убил, скучаете и рыдаете.

Как освободиться от него? Умейте любить себя, а не то, что между ног у этого психа. От таких надо бежать. Не стоит из-за предателей и психов травиться и рыдать — они не достойны этого и не заслуживают ваших слез. «Я его люблю...» — пишете вы. Как можно любить его? За что? Один день нежный, на второй — убивает. Что это за жизнь? Или хороший секс через раз дороже вашей жизни? Не надо сходить с ума! Кого хотите напугать? Только себе хуже сделаете. Дочь, может, жалела вас и покрывала их. Ваша дочь — дочь предателя. Гены...

Глупость совершили, что поспешили. Человеку свойственно ошибаться, но не стоило терпеть. Ошибка за ошибкой... За что вам это? Всевышний испытывает каждого по-разному. Почему у вас нет друзей? Вы в пустыне живете?

Муж полюбил другую, дочь ушла с ним, второй муж издевается, жилья своего нет... Что-то, Инна, вы недоговариваете. Не жалейте себя и не раскисайте. Наоборот, назло надо становиться на ноги. Вдвойне глупо любить недостойного, с повадками психопата. Зачем позволять делать из себя жертву? Не смейте падать духом! Жизнь продолжается. Еще будете жалеть, что травились, рыдали из-за мужчин. Ну их к черту! Найдется другой, а если нет — невелика беда.

К. Я. Токова, КЧР

ПРИ БРОНХИТЕ СМЕШАЙТЕ СТАКАН МЕДА, 1 СТ. ЛОЖКУ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, ПО 2 СТ. ЛОЖКИ НАТЕРТОГО ХРЕНА И ДАВЛЕНОГО ЧЕСНОКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ.

Приютим

Приглашаю для бесплатного проживания в деревне женщину 60-65 лет.

А. И. Касьянова, совхоз Конзавод им. Кирова, Целинский р-н, Ростовская обл., 346744, тел. в Ростове-на-Дону 8 (863) 267-26-52

***

Мне 74 года, живу в сельской местности, обслуживаю себя сама. У меня 3-комнатная квартира с печным отоплением, есть приусадебный участок. Уже три года, как я вдова. Очень одиноко. Если есть нуждающиеся, приму к себе. И мне будет с кем поговорить, и смогу помочь. У нас красивая природа, можно собирать грибы, ягоды.

Людмила Степановна Коносова, ул. Лесная, 17, ст. Малая Кеть, Бирилюсский р-н, Красноярский край, 662138

Такая история

Жить с помпой намного проще

Для Антона из Перми, автора письма «Хочу перейти на помпу» («Айболит» №12 за 2019 г.).

Моя работа тоже связана с постоянными разъездами. Из-за большой загруженности часто забываю вколоть инсулин. В результате врач постоянно ругает за высокий гликированный гемоглобин. Болею сахарным диабетом 21 год из своих 26 лет. Появился он нежданно-негаданно после гриппа. При этом, по словам родителей, грипп прошел легко и достаточно быстро. В семье никто до этого диабетом не болел. Бабушка начала замечать, что я перестала есть, стала много пить, худеть, вечно раздражалась, и появилась полная апатия ко всему. Повели к врачу, глюкометр показал уровень сахара в крови 24. Помню слезы матери, свое детское недоумение, кушетку и иглу с красной бабочкой... 15 лет из своего стажа я была отвратительным пациентом. Никакого самоконтроля, никаких школ диабетиков, выработалась привычка все делать абы как. Мама уследить за всеми моими косяками не могла физически. Теперь знаю, почему у меня появились осложнения на глаза, нервы. Думаю, они с возрастом усилятся.

Год назад я вышла замуж и решила наконец взять себя в руки. Сильный стимул — мои будущие дети, которых с мужем решили завести сразу. Поэтому обратилась в эндокринологическое отделение НИИ акушерства и гинекологии им. Д. О. Отта. Лучше врачей не встречала еще нигде. Здесь научили заново жить. Рассказали, как считать хлебные единицы (ХЕ), про коэффициент чувствительности, и я решилась на приобретение помпы, хотя всегда пугало наличие каких-то инородных тел. Помпа похожа на пейджер, как визуально, так и по размерам. Я выбрала устройство без системы постоянного мониторинга. Длину катетера и иголку с пластырем можно подобрать как по длине, так и по материалу. При виде помпы у знакомых возникают вопросы: «Как ты моешься, спишь, занимаешься сексом?» Отвечаю: «Все просто». Катетер вместе с помпой можно просто отстегнуть и поставить заглушку. На ночь помпа не снимается, она носится всегда. Исключая душ, купание, физические нагрузки. В повседневной жизни помпу ношу либо в кармане брюк, либо на лифчике, в этом случае девушкам повезло больше, под одеждой помпу почти не видно. Жить диабетику с помпой намного проще. Инсулина я стала колоть на 40% меньше. Плюс помпа работает только на ультракоротком инсулине (длинный не подкалывается как фон). Для меня помпа оказалась удобнее, чем шприц-ручки.

В. Савенко, Ленинградская обл.

Из почты «Айболита»

АНГИНА ОДОЛЕЛА? СВЕЖЕМУ КАРТОФЕЛЬНОМУ СОКУ ДАЙТЕ ОТСТОЯТЬСЯ ЧАС. СЛЕЙТЕ, ДОБАВЬТЕ ТАКОЕ ЖЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЮКВЕННОГО СОКА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Рябина

Лекарство от природы

Эта целебная ягода очищает сосуды, лечит атеросклероз, геморрой, избавляет от паразитов, снижает сахар, помогает нормализовать вес. Ее можно включать в любые диеты. Еще рябина обладает мочегонными свойствами, контролирует давление.

ЦЕЛЕБНЫЙ ПОРОШОК

Для начала ягоды без веточек и хвостиков хорошо промойте и просушите — прокатайте по полотенцу. Ягоды подсушите в духовке при температуре не больше 50°С. Пропустите через мясорубку, снова подсушите и опять измельчите на мясорубке — и так, пока не образуется сухой порошок. Порошок (это уникальная клетчатка, намного качественнее отрубей и любых аптечных аналогов!) засыпьте в сухие банки и закройте не крышкой, а сложенной вчетверо чистой хлопчатобумажной салфеткой.

Принимайте порошок в любое время суток по 1 ст. ложке в день, подмешивая к пище или напиткам. Главное — порошок не нагревать. Курс — 10 дней. За сезон взрослому человеку желательно пройти три курса для профилактики. Для этого потребуется около килограмма рябинового порошка.

СЛАДКОЕ ЛАКОМСТВО

Свежие ягоды пропустите через мясорубку два раза. Смешайте с сахаром или медом: на 1 кг протертой ягоды — 1 стакан меда. Снадобье должно храниться в холодильнике. Курс профилактического лечения — 15 дней. Принимать надо по 2 ст. ложки в день. Чтобы не болеть, надо пройти 2-3 курса в сезон.

ДЕТКАМ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Залейте 2 кг ягод 2 л воды, варите, пока не станут мягкими. Протрите через сито. Разлейте в поллитровые стеклянные емкости и пастеризуйте 15 минут. Хранится в холодильнике в пастеризованной таре до двух месяцев. Детям снадобье дают для повышения иммунитета. Можно добавлять его в морсы или другие напитки. Дозировка: ребенку от 1 года до 3 лет — 1 чайн. ложка в сутки, от 3 до 6 лет — 1 ст. ложка в сутки, от 6 лет и старше — 2 ст. ложки в сутки. Курс — 15-30 дней.

ВСЕ ИНСТРУКЦИИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ДОЛЖНЫ НАЧИНАТЬСЯ СО СЛОВ «НУ ЧТО, ПРИДУРОК, УЖЕ СЛОМАЛ?».

При ревматизме

* Каждый день полезно пить сок 1-2 лимонов, а также есть лимонную цедру, растертую с медом. Больные места можно обкладывать пластинками разрезанной картошки и прибинтовывать на ночь.

* Залейте кашицу из 4 лимонов и 3 головок чеснока 1 л кипятка, настаивайте сутки, процедите. Принимайте по 50 г 3 раза в день до еды.

* Очень полезно при ревматизме пить сок моркови и сельдерея: на 300 мл сока сельдерея — 700 мл морковного. Также рекомендуется принимать как можно чаще солнечные ванны.

Перекус для подростка

Нежелательно подростку перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями и газировкой.

Это приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкнет к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина будет выделяться больше, чем надо. Такое состояние называется гиперинсулинемией. Оно развивается даже у худеньких подростков. В связи с высоким уровнем инсулина у школьников могут возникать эпизоды гипогликемии, то есть сильное снижение содержания сахара в крови. Распознать гипогликемию можно по острому ощущению голода между приемами пищи, сильному головокружению на голодный желудок. Как правило, подросток в таких случаях съедает конфетку-другую или покупает булочку в школьном буфете. Вот откуда берется лишний вес у детей.

Хлебный компресс согреет ухо

При воспалении и боли в ушах с буханки черного хлеба срежьте корку во всю длину. Положите ее в дуршлаг и поставьте его на водяную баню над кастрюлей с водой. Прогрейте корочку с двух сторон. Затем заверните ее в целлофан, оберните теплой тканью и с помощью шарфа привяжите к больному уху на час. Такой хлебный компресс очень долго держит тепло и прекрасно согревает. Уже через несколько минут боль стихнет, а после 2-3 процедур совсем пройдет.

И. Н. Валюшкина, Екатеринбург

Я простуду лечу запечённым лимоном

Все знают, что чеснок — первое средство от простуды и гриппа. Но я его не переношу. И что делать таким, как я? Оказывается, противопростудных веществ много в лимоне. Рецептов с этим цитрусом огромное количество, но мне нравится с соком запеченного лимона. Лимон мою и 20 минут запекаю. Достаю, даю остыть. Отжимаю сок, добавляю немного горячей воды. Пью через каждые 30 минут. И второй вариант: запекаю в духовке лимон 30 минут, отжимаю сок. Добавляю 1 ст. ложку коньяка, 2 ст. ложки меда и вливаю стакан горячей воды. Принимаю по 1 ст. ложке каждый час.

И. Н. Перова, Воронеж

Развеем сомнения — **Вы просили рассказать**

Тянет на сладкое...

МЫ СОБРАЛИ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО БЕСПОКОЯТ СЛАДКОЕЖЕК, И ПОПРОСИЛИ ОТВЕТИТЬ НА НИХ СПЕЦИАЛИСТА-ДИЕТОЛОГА.

1 Нужно ли полностью отказаться от сахара? Это необходимо только в двух случаях — при сахарном диабете и ожирении. Здоровым людям нет необходимости отказываться от простых углеводов. Они нужны нам для быстрого получения энергии. Сахар, мед, кондитерские изделия, фрукты, ягоды, варенье, соки, конфеты и шоколад могут быть в рационе. Все дело — в количестве.

2 Сколько сахара можно съесть без вреда для здоровья и фигуры? В сутки организму нужно около 50 г простых углеводов. Это — 10 чайн. ложек сахара, джема или меда. Но если вы ели сладкие фрукты или сладкий йогурт, из этого количества отнимите как минимум 2 ложки на 100 г этих продуктов. Съели 0,5 кг апельсинов — резерв сладкого на сегодня уже исчерпан. Сюда же входит и тот сахар, который уже содержится в продуктах.

3 В кетчупе и сосисках есть сахар? Да, многие продукты содержат сахар. Например, майонез, кетчуп, хлеб, колбасные изделия. И его в них немало.

4 Для фигуры лучше есть сладкое утром? Для фигуры лучше не получать лишних калорий. А в какой половине дня вы эти калории получаете, не так уж важно. Иногда можно позволить себе конфетку перед сном, но если вы здоровы и в целом питаетесь правильно. И точно знаете, что на следующий день эти калории сожжете на работе или в спортзале.

5 Лучше съесть карамельку, чем шоколадную конфету? Да, шоколадные конфеты намного калорийнее за счет того, что в них, кроме сахара, содержится еще и жир.

6 Бывают сладости, полезные для фигуры? Да, это свежие фрукты и ягоды. Их энергетическая ценность в среднем 50 ккал на 100 г. Кроме винограда и авокадо — эти плоды калорийнее. Но даже они разрешены людям, которым нужно ограничивать углеводы, так как все фрукты и ягоды содержат пищевые волокна, которые замедляют усвоение простых сахаров.

7 Зефир и мармелад можно есть тем, кто на диете? Это так. Мармелад и зефир не такие калорийные, как другие сладости. Они не содержат жир, в них есть небольшое количество пищевых волокон. Но все равно это рафинированные сладости, в их составе много сахара. Лакомиться ими можно иногда, по праздникам — для смены вкусовых ощущений. И не больше одной штуки за раз.

М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

Намотай на ус

■ ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ СТАНЕТЕ ПЕРЕКУСЫВАТЬ ТРЕМЯ СЛАДКИМИ ФРУКТАМИ И СЪЕДАТЬ ОДИН, КАК ТОЛЬКО ЗАХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО, ТЯНУТЬ К КОНФЕТАМ И ПЕЧЕНЬЮ БУДЕТ МЕНЬШЕ.

■ ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРОДЕРЖАТЬСЯ 2-3 НЕДЕЛИ В ТАКОМ РЕЖИМЕ И ПОТЕРЯЕТЕ КАК МИНИМУМ 3 ЛИШНИХ КИЛОГРАММА.

Обедаем дома

БЕЛОРУССКИЙ КРУПНИК С САЛОМ

300 г курицы, 2 л воды, картофелина, морковь, луковица, 20 г сала, подсолнечное масло, по 50 г гречки и риса, зелень, лавровый лист, перец горошком.

Сварите курицу в подсоленной воде с лавровым листом, перцем. На разогретую сковороду положите мелко нарезанное сало, добавьте 20 мл масла. Слегка обжарьте кубики лука и моркови. В кастрюлю добавьте кубики картофеля, доведите до кипения, всыпьте рис, гречку. Варите до готовности. Мясо нарежьте мелкими кусочками и верните в суп. Заправьте крупник зеленью.

РЫБКА В ДУХОВКЕ С ОВОЩАМИ

Тушка любой морской рыбы, 5 картофелин, морковь, луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, растительное масло, соль, перец.

Лук и морковь нарежьте крупно, обжарьте на масле вместе с чесноком, посолите, поперчите. Кубики картофеля отварите до полуготовности в подсоленной воде. На рыбе сделайте надрезы, натрите солью, перцем, полейте соевым соусом, сбрызните маслом. Дайте полежать 15 минут. Форму смажьте маслом, выложите в нее рыбу, разложите вокруг овощи, сбрызните соевым соусом, поперчите, посолите. Форму накройте фольгой и запекайте при 180°С 20 минут. Снимите фольгу и запекайте еще 15 минут.

ПЫШНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ БУЛОЧКИ

250 г творога, 200 г муки, 1 яйцо, 100 г сахара, по щепотке соли и ванилина, 0,5 чайн. ложки разрыхлителя, 2 ст. ложки сметаны.

Соедините творог с яйцом, добавьте сахар, соль, ванилин. Смешайте все миксером. Всыпьте частями просеянную муку с разрыхлителем, перемешивая ложкой. Когда тесто станет тугим, продолжайте замес руками. Тесто должно получиться гладким и эластичным. Разделите его на 7 кусочков. Скатайте из них шарики и выложите на смазанный маслом противень. Сверху смажьте сметаной и присыпьте сахаром. Запекайте булочки в разогретой до 180°С духовке 20 минут.

Как засолить вкусное сало, чтобы во рту таяло

Понадобится 1 кг сала, 400 г соли, 5-6 зубчиков чеснока, немного молотого черного перца.

Сало промойте и обсушите бумажными салфетками. Чеснок очистите, нарежьте на тонкие пластины. Сало нарежьте на небольшие ломтики, проколите в нескольких местах. Каждый кусочек натрите солью, чесноком и перцем, в места проколов вставьте чеснок. Выложите все сало в банку, присыпьте остатками соли и перца. Банку поместите в емкость с водой, поставьте на огонь и стерилизуйте 30-45 минут.

Гульназ Фазылова, Набережные Челны

Диетические сырники готовлю в духовке

Мой рецепт для тех, кто не любит пропитанные маслом сырники. Делаю их в духовке — вкусно и полезно! Перетираю творог через сито или блендером. Отделяю белки от желтков, белки взбиваю до крепкой пены. Творог, манку, сахар и 1 желток перемешиваю, добавляю взбитые белки, еще раз перемешиваю. Соединяю с изюмом, формирую сырники, обваливаю их в муке и смазываю вторым желтком. Выпекаю в духовке 20 минут при 180°С. Да, на сырники уйдет 400 г творога, 2 яйца, по 2 ст. ложки сахара и манной крупы, горсть изюма, немного муки для обваливания.

Т. Волынова, Астраханская обл.

В доме малыш

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ

5 картофелин, 100 г сыра, панировочные сухари, растительное масло, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 1 чайн. ложка молотой паприки, соль, перец по вкусу.

Картофель отварите в мундире, очистите. Нарежьте сыр брусочками. Картошку натрите на крупной терке, добавьте специи, яйца, муку. Смочите руки в воде. На картофельную лепешку кладите брусочек сыра, придайте форму палочки и обваляйте в сухарях. Обжаривайте палочки на масле до золотистого цвета.

ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ

500 г яблок, 2,5 стакана воды, 3/4 стакана сахара, 15 г желатина, корица по вкусу.

Яблоки порежьте на четвертинки (сердцевину удалите), залейте в кастрюле водой, добавьте сахар. Варите, пока яблоки не станут мягкими. Потом перетрите их через сито. В отдельной кастрюле растворите в воде желатин, разогрейте, но не кипятите. Смешайте желатин с пюре. Разлейте по формочкам и уберите в холодильник до застывания.

Запасаемся витаминами

Осень — время тыквы

ТЫКВА — ПРИРОДНЫЙ ПОЛИВИТАМИН. ОНА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗРЕНИЯ, СОСУДОВ, СНИЖАЕТ КИСЛОТНОСТЬ, НОРМАЛИЗУЕТ СОН...

Тыква, фаршированная телятиной

2 маленьких тыквы, стакан риса, по 2 помидора и луковицы, зубчик чеснока, 300 г телятины, по 2 моркови и болгарских перца, растительное масло, соль, перец.

У тыковок срежьте крышечку и ложкой выньте мякоть с семечками. Слегка присолите. Рис отварите до полуготовности и откиньте на сито. Рисовый отвар слейте в емкость. Мясо нарежьте кусочками, посолите, поперчите и обжарьте на масле до золотистого цвета. Морковь, лук и перец нарежьте соломкой, спассеруйте на масле, добавьте мелко нарезанные помидоры. Все компоненты начинки соедините, посолите, поперчите. Заполните тыкву начинкой (если она очень густая, подлейте рисовый отвар). Закройте срезанной крышечкой, обмажьте маслом и отправьте в разогретую до 225°С духовку на час.

Яркая запеканка с манкой

100 г манки, 500 г тыквы, 2 яйца, 100 г сметаны, 1,5 ст. ложки сахара, по щепотке соли и корицы, 10 г сливочного масла.

Мякоть тыквы нарежьте кубиками. Отварите до готовности и измельчите в пюре. Вбейте яйца, добавьте манку, сметану, сахар, соль, корицу. Все взбейте. Выложите тыкву в форму, смазанную маслом. Накройте фольгой и запекайте при 180°С 30 минут. Снимите фольгу и запекайте до румяной корочки.

Рекомендуем

Пастила с имбирем и корицей

500 г тыквы, по 2 чайн. ложки сухого порошка имбиря и корицы, сахарная пудра по вкусу.

Нарежьте тыкву на квадратики и отварите в небольшом количестве воды (лишь бы не пригорело). Измельчите в пюре, всыпьте специи и пудру. Застелите противень бумагой для выпечки, выложите на нее тонким слоем пюре. Сушите пастилу в духовке 4-5 часов при 50°С, приоткрыв дверцу.

Десерты из яиц

Для тех, кто любит послаще

■ **Деревенский десерт.** Понадобится 1 кг свежего творога, 5 яиц, 500 мл сливок, 1 стакан изюма, 200 г сахара, ванилин по вкусу. Разотрите желтки с сахаром, смешайте с творогом. Добавьте изюм, ванилин и холодные сливки. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно введите в творожную массу. Выложите смесь в глиняные горшочки и запекайте в духовке 15 минут.

■ **Тутти-фрутти.** Разотрите один желток с медом или сахаром (по вкусу), соедините смесь со 150 мл цитрусового сока и 50 г натертого на терке банана. Охладите.

■ Для приготовления **коктейля** вам понадобятся: желток, 240 мл молока, 1 чайн. ложка какао. Все ингредиенты смешайте в миксере, напиток охладите.

■ **Лимонад яичный** готовится так: смешайте яйцо, по 1 ст. ложке сахара и лимонного сока. Разбавьте 150 мл газированной минералки.

■ А любители бодрящих напитков могут приготовить из куриных яиц чудесный **кофейный флип**. Взбейте в миксере яйцо, 50 мл холодного черного кофе и 20 мл холодного молока. Вылейте в бокал и посыпьте молотым кофе.

Интересная личность

Супруг ни разу не зашёл в её спальню...

ВСЕ 15 ЛЕТ БРАКА ВЕЛИКАЯ КНЯГИНЯ ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА ОСТАВАЛАСЬ ДЕВСТВЕННИЦЕЙ.

Ольга Александровна с первым мужем — принцем Ольденбургским

Немного биографии

Ольга Александровна Романова (1882-1960) — великая княжна, младшая дочь императора Александра III и императрицы Марии Федоровны. Принцессам полагается быть красивыми и непременно счастливыми. Так пишут в сказках. А наша героиня — великая княгиня Ольга Александровна — была некрасивой и долгие годы глубоко несчастной.

Ольга Александровна со вторым мужем — Николаем Куликовским

Одна из немногих членов императорской семьи, спасшихся после Октябрьской революции. Художница. Написала более 2000 картин, доходы от продажи которых позволяли ей поддерживать семью и заниматься благотворительностью. Дважды была замужем. Родила двоих детей — Тихона и Гурия.

Жених приходился троюродным братом

Майским днем 1901 года было опубликовано лаконичное сообщение. Население России оповещалось: «Ее Императорское Величество великая княжна Ольга Александровна с согласия государя императора и вдовствующей императрицы обручена с Его Высочеством принцем Петром Ольденбургским». Невесте было 19 лет, жених на 14 лет ее старше. Они приходились друг другу троюродными и одновременно четвероюродными братом и сестрой. Среди их общих предков — императоры Павел и Николай I.

Свадьба прошла довольно скромно. На торжество были приглашены только самые близкие. После пира молодые отправились в свои покои. Но жених в супружескую спальню так и не зашел — отправился к друзьям-приятелям. Юная новобрачная поплакала-поплакала, да и уснула. То же самое повторилось и во вторую ночь, и в третью, и через неделю, и через год. Виделись супруги лишь днем — на приемах, в театре, на обязательных мероприятиях, где должны были присутствовать как члены императорской семьи.

О сексуальной стороне жизни она не знала. Вообще...

Некрасивая, но добрая по характеру Ольга Александровна смирилась с такой странной семейной жизнью. Правда, когда через год-полтора у нее не появились дети, она удивилась: почему так? У ее подруг, вышедших замуж одновременно с ней или даже позже, уже родились малыши, а Ольга была по-прежнему бездетна. Тогда она начала выяснять — как так получается? И сделала для себя удивительное открытие: оказывается, чтобы появились дети, надо... А этого-то у нее ни разу и не было. О сексуальной стороне жизни она не знала... Вообще.

Ольга и Петр прожили под одной крышей почти пятнадцать лет, но так и не стали мужем и женой. Мать Ольги, вдовствующая императрица Мария Федоровна, не позаботилась о том, чтобы объяснить дочери, что и как, передоверив это ее супругу. Хотя знала, что выбранный в мужья дочери принц Ольденбургский — открытый гей, которого не интересовали женщины. Зато Мария Федоровна была рада, что дочь остается рядом, что всегда под рукой. Да и Петра Ольденбургского этот статусный брак устраивал — ведь он близкий родственник императора Николая II. Поэтому спокойно крутил романы с очередными любовниками, признавался им в любви в стихах, а супруга... Что ж, супруга тоже может устраивать свою жизнь, кто ей мешает?

В ДЕСЯТКЕ ГОРОДОВ РОССИИ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРОШЛИ ВЫСТАВКИ АКВАРЕЛЕЙ ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ. НЕДАВНО ТАКАЯ ВЫСТАВКА БЫЛА И В МОСКВЕ.

Поняв, в какую историю она невольно попала, Ольга практически поставила крест на своей жизни: занималась благотворительностью, возилась с племянницами — дочерьми Николая II, которых обожала. Выполняла функции члена императорской семьи. Что, кстати, ей очень не нравилось — она понимала, о чем шепчутся за ее спиной. «Я всегда воображала себя зверьком, посаженным в клетку на цепь, всякий раз, когда мне приходилось выходить в свет». (Из книги воспоминаний Ольги Александровны.)

Счастье ей улыбнулось через пару лет

Во время одного из обязательных посещений подшефного ей полка Ольга Александровна заметила офицера лейб-гвардии Кирасирского полка. Их взгляды встретились. Этим офицером оказался Николай Куликовский.

«Это была судьба. И еще — потрясение. Видимо, именно в тот день я поняла, что любовь с первого взгляда существует. Мне было 22 года. Впервые в жизни я полюбила. И я знала лишь, что мою любовь приняли и ответили взаимностью». (Из книги воспоминаний Ольги Александровны.)

Ольга, пожалуй, впервые в жизни решилась на отчаянный поступок: поехала к мужу и сообщила, что встретила человека, который ей дорог. И потребовала немедленно дать ей развод. «Немедленный развод? Исключается. Но, возможно, к этому вопросу можно будет вернуться через 7 лет». Такой ответ мужа ее не остановил — Ольга поехала к брату, императору. И там тоже услышала категорическое «нет».

И началась 13-летняя борьба великой княгини Ольги Александровны за свое счастье.

Пусть у жены будет любовник...

Правда, принц, узнав, кто покорил сердце его жены, назначил Николая Куликовского своим адъютантом и сообщил, что он может поселиться у них в доме. Петру казалось, что найдено блестящее решение: зачем поднимать скандал с разводом — пусть у жены будет любовник. Прямо под крышей их дома. Никто ни о чем не догадается. Никто ни о чем, действительно, не догадался. Правда, и догадываться было не о чем: совместное существование под одной крышей не сделало Ольгу и Куликовского любовниками. Оба были слишком набожными, слишком порядочными, чтобы пойти на адюльтер. Так что их любовь оставалась тайной долгие-долгие годы.

Свадьба, революция, бегство на юг...

А потом началась Первая мировая война, в России — революционное движение. За год до отречения Николай II наконец позволил сестре расторгнуть брак. Ей было уже 34 года. «Стоя в церкви рядом с моим любимым «Кукушкиным», я решила смело глядеть в лицо будущему, каким бы оно ни оказалось». (Из книги воспоминаний Ольги Александровны.)

Будущее оказалось очень трудным. Впрочем, дальше можно пунктиром: скромная свадьба, революция, бегство на юг, рождение первенца, потом второго сына. Случайно избежали расстрела. Бегство в Данию, новая война, помощь русским эмигрантам, преследование семьи сталинским режимом, опять бегство — на этот раз в Канаду. И скромная, тихая жизнь, на которую она зарабатывала своими чудесными акварелями. Соседи-канадцы и представить себе не могли, что живут рядом с великой княгиней, ребенком Всероссийского самодержца Александра III, родной сестрой последнего русского царя Николая II. Кто по рождению никак не уступал их английской королеве, которую Ольга Александровна называла просто Лиззи.

Великая княжна с мужем и сыновьями Тихоном и Гурием

Одна из акварелей великой княжны

Про жир женщинам говорить опаснее, чем про зоб

Смотрелась в зеркало и обнаружила, что на шее образовался какой-то валик. Похолодела — зоб, щитовидная железа распухла! Побежала к эндокринологу. Она посмотрела, прощупала, потом долгим таким, жалостливым взглядом посмотрела мне в глаза. Наклонилась и тихонько сказала: «Миленькая, это жир». Я поняла, что она ученая — про жир женщинам говорить опаснее, чем про зоб.

Анжелика, Томск

Вывез к любовнице все банки из подвала и мясо из морозилки...

От моей знакомой муж уходил к любовнице с «приданым» — вывез банки с консервацией, которые им из деревни теща передала. И все мясо выгреб из морозилки — дескать, он мужчина, ему белок нужен. Знакомая смеялась до икоты. Через месяц назад пришел проситься. Она потребовала вернуть вывезенное с процентами.

Ольга Н., Липецк

В ДАМСКОЙ СУМОЧКЕ ГЛАВНОЕ НЕ ФАСОН, А ЧТОБЫ ВЛЕЗАЛА БАНОЧКА С СУПОМ НА РАБОТУ.

О мужской дружбе

Такая история

Игорь Бутер из Беларуси 20 лет ухаживает за парализованным другом детства.

Сергей и Игорь дружат давно, с детства. В одно время призывались на службу в армию. Сергей служил в Туркменистане, сильно скучал по родине, мечтал приехать домой и нырнуть в речку Вилейку. Только парень не знал, что за два года на дно реки нанесло много песка.

Нырнул — и головой в дно ушел, сразу же руки-ноги отказали. Всплыл кверху спиной. Друзья подумали, что Сергей разыгрывает их. Оказалось, перелом шейного отдела позвоночника. При таких травмах больше двух дней не живут. Но Сергей — крепкий парень, выжил. С тех пор он прикован к постели, только головой может пошевелить. За парнем ухаживали отец и мать, потом их не стало. Сергей остался один.

Игорь всегда помогал ухаживать за Сергеем, когда родители были еще живы. А как некому стало, так он уволился с работы и переселился к нему. Ведь Сергей попить воды или нос почесать сам не может.

Так они и живут уже 20 лет. У Игоря своей семьи нет, но он не печалится. Наоборот, он благодарен другу за то, что тот его от страшной участи спас. Оказывается, раньше Игорь любил выпить. Если бы не нужно было заботиться о Сергее, он давно бы уже спился.

Перед полётом обнимите собаку

Чтобы не волноваться перед полетом, в аэропорту Домодедово предлагают поиграть с собаками.

Акция «Обними друга перед полетом» стартовала в феврале этого года. Пообщаться с собаками пассажиры могли в специальной зоне на втором этаже аэропорта. Там их ожидали биггль Физзи, дворняжки Клепа и Луша, хаски Нами. У всех собак есть медицинские документы, они привиты и живут в семьях.

Многие боятся летать или сильно волнуются перед перелетом. Собаки, общение с которыми, как известно, успокаивает, помогают людям в ожидании рейса снизить уровень стресса и подготовиться к перелету. В Домодедово такие акции решили проводить регулярно.

Канистерапия — лечение и реабилитация людей с помощью специально обученных собак — очень популярна в мире. Например, в аэропорту Милана работает служба собак. Программа «Успокаивающие животные для пассажиров» действует с 2013 года и в аэропорту Лос-Анджелеса. 72 собаки работают в смену по два часа. Люди, когда видят собак, как будто расцветают и переносятся в другое место.

Уроки жизни

Бабулю свою вспоминаю с теплотой

ОНА МНЕ ВСЕГДА ГОВОРИЛА, ЧТО, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА НЕ УМЕЕТ ДЕРЖАТЬ ДОМ И ВКУСНО ГОТОВИТЬ, ЭТО БЕДА.

На лето меня отправляли к бабушке — отдохнуть и набраться сил. Бабуля всем в доме заправляла и мне говорила: «Женщина может никогда не родить, может не выйти замуж — на все воля Божья. Но если она не умеет держать дом и вкусно готовить, это беда». И когда подружки с улицы звали меня гулять, бабушка говорила: «А мы сейчас будем рассольник варить...» Или борщ, или еще что-нибудь. Я обижалась, плакала, а бабушка приговаривала, что, если не научусь вкусно готовить, от меня муж сбежит. Я сквозь слезы кричала: «Пусть бежит!» — и садилась чистить и резать овощи...

Бабушка умерла, когда мне было 17 лет, а в 18 я вышла замуж. Муж был старше на 14 лет, у обоих этот брак первый. Дальше речь пойдет о свекровушке. Она долго противилась женитьбе единственного сына, но все-таки сдалась и согласилась — очень внуков хотела. Когда в первый раз меня увидела, дала понять, что я ей не конкурентка. Ну что умеет эта соплюшка в сравнении с ней? Надо отдать свекрови должное: она очень вкусно готовила.

И вот свекровь стала ждать, когда ее оголодавший сынок прибежит к ней поесть (жили мы рядом). А тот все не идет и не идет. Так прошло полгода. И вот как-то спросила она у моего мужа, почему тот не приходит к ней поесть вкусненького. А он ей ответил, чтобы она со мной не тягалась, мол, у меня такие вкусные первые блюда, что любому фору дам. Свекровь обомлела от такой наглости. И однажды решила зайти вечером без предупреждения и попробовать мою стряпню — интересно же, чем ее сыночка потчуют. Конечно, мы накормили ее тем, что сами ели. Встав из-за стола, она сказала сыну: «Ну, хоть сыт будешь». Сашка утверждает, что это самая большая похвала из уст его матери. Поэтому я с особой теплотой вспоминаю бабушку. Молодец она! Гулянки никуда не денутся, а искусству вкусно готовить и правильно держать дом надо учить с детства. Что значит «правильно держать дом»? У молодых должно быть спланировано будущее — учеба, жилье и так далее. Старики должны быть обихожены и жить в почете и покое. Всегда должна оставаться заначка на черный день, и никаких долгов. Так учила бабушка.

Виктория, Смоленск

Из почты «Айболита»

Старость в радость

● Ближе к 70 годам у пожилых людей, которых большую часть жизни мучили мигрени, есть все шансы навсегда распрощаться с ними. Доказано, что только 10% женщин и 5% мужчин старше 70 лет сталкиваются с таким видом головной боли.

● Люди пожилого возраста реже сталкиваются с такой проблемой, как стресс. Это не значит, что он уходит насовсем. У человека могут оставаться причины для расстройства — нехватка денег, больная кошка... Просто он уже не так остро реагирует на все происходящее.

● У пожилого человека больше шансов написать книгу или разработать гениальный бизнес-план. И вовсе не потому, что не нужно ходить на работу и есть много свободного времени. А потому, что в пожилом возрасте люди становятся жаворонками и им достаточно 5-6 часов для того, чтобы выспаться. Поэтому ранним утром, в самое продуктивное время суток, они готовы на великие дела.

Почистите дом, в котором живёте

Для В. В. Пуховой из Гуково, Ростовской обл., автора письма «Моя невестка — мерзавка» («Айболит» №8 за 2019 г.)

Не спешите удариться в панику. Выход найти можно. Если ваша невестка действительно успешно занимается черной магией, вред она причиняет не только вам, но и себе. Пригласите к себе домой специалиста в области магии. После — священника, объясните все. Священник знает, что надо сделать. Если не найдете специалиста в области магии, который к вам приедет, езжайте сами к нему. Не тратьте время на шарлатанов, которые будут раздавать советы, чтобы вы сами что-то делали, либо пообещают все исправить на расстоянии, ставя защиту и обереги. Самостоятельно эту проблему не устраните. Почистите дом, в котором живете. Невестке свечи за здравие ставьте. Все в ваших руках.

М. Ветлова, Ростовская обл.

Закрасим седину

Крапива внутрь и наружно

Залейте 15 г сухих листьев или корней растения 1 стаканом кипятка. После остывания процедите и принимайте по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день перед едой. Одновременно втирайте в волосы свежий сок крапивы.

Для шоколадного оттенка

Заварите покрепче натуральный кофе. Вымытые волосы ополосните, а кофейную гущу нанесите на корни, иначе они будут светлее, чем длина. Укройте волосы пленкой, укутайте полотенцем. Держать состав на прядях можно несколько часов, смывать — шампунем. Чтобы сделать оттенок более матовым, добавьте в отвар горсть травы крапивы или измельченный корень лопуха.

Прикинь на себя

Авторитеты дают советы

Крем не работает?..

КРЕМ ДОЛЖЕН УВЛАЖНЯТЬ, ПИТАТЬ... ПОЧЕМУ ЖЕ ИНОГДА ДАЖЕ САМЫЙ КАЧЕСТВЕННЫЙ КРЕМ НЕ РАБОТАЕТ ИЛИ ВДРУГ ПЕРЕСТАЕТ РАБОТАТЬ?

1 **Плохо очищаете кожу.** Схема очищения проста: снять макияж с помощью мицеллярной воды, потом нанести очищающее средство. Если вам кажется, что кожа недостаточно очищена, попробуйте использовать мицеллярную воду после очищения еще раз. После ополосните лицо водой.

2 **Крем наносите хаотично.** То, как крем будет работать, зависит не только от его состава. Если просто растирать средство по лицу, особого эффекта не ждите. Существуют особые массажные линии, по которым нужно распределять крем легкими движениями кончиками пальцев. Движения должны быть снизу-вверх, от центра к периферии. То есть начинайте наносить продукт двумя руками от середины подбородка к скулам, от носа к мочкам ушей, от середины лба к вискам.

3 **Вы наносите ночной крем, ложась спать?** Нанесли щедро крем и тут же легли спать, ведь на баночке написано: «Ночной»... А утром лицо отекло. Не спешите обвинять крем. Прежде чем отправиться спать, дайте крему впитаться и подействовать, поэтому наносите его минимум за 40 минут до сна, а лучше за час. Утром старайтесь наносить крем за час до выхода из дома.

4 **Не наносите тоник.** Косметологи без устали повторяют, что это — важный этап ухода. Крем, нанесенный после тоника, работает в разы эффективнее. Только крем нужно наносить, не давая тонику высохнуть.

5 **Не удаляете утром остатки ночного крема.** На лице утром не должно быть никаких следов ночного крема. Если кожа до сих пор жирная, а крем не впитался, значит, нужно или сменить средство, или наносить его более тонким слоем. В любом случае утром умойтесь мягким очищающим средством.

6 **Годами не меняете крем.** Даже если нашли любимый крем, который идеально подходит коже, это не значит, что им можно пользоваться десятилетиями. Потребности кожи меняются, как и ее состояние. И не только с возрастом, но и даже со сменой сезонов. Еще одна причина — кожа привыкает к активным компонентам. Вот почему сыворотки, например, рекомендуют использовать не постоянно, а курсами (1-2 месяца).

О. А. Титова, врач-косметолог

Намотай на ус

Зубам такое не нравится

Сладости — не самые опасные для зубов продукты...

* Фрукты и сухофрукты. Цитрусовые, виноград, яблоки создают во рту кислую среду.

* От слишком горячих и холодных блюд на зубной эмали появляются микротрещины. Повышенная чувствительность зубов появляется, когда оголяется основная ткань зуба — дентин.

* Горячие и горячительные напитки. Кофе и чай — нежелательные напитки: в них содержится кофеин, который замедляет усвоение кальция. Кроме того, в состав кофе входит более 20 аминокислот. Они могут привести к гиперчувствительности зубной эмали. Но особенно вредно для зубов вино.

Расслабим лицо

У зеркала

ОТ СПАЗМА ЛИЦЕВЫХ МЫШЦ НАЧИНАЮТ ЗАКЛАДЫВАТЬСЯ МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ. ЕСТЬ ЛИ ПРОБЛЕМЫ У ВАС?

Понаблюдайте за собой

Попробуйте в течение дня понаблюдать за своим лицом. Есть ли морщина между бровями? Чувствуете ли сильное напряжение в какой-то зоне лица? Непроизвольно сжимаете челюсти? Поджимаете подбородок или губы? Если не умеете расслаблять лицо в течение дня, то работа лицевых мышц не прекращается и во сне: также морщимся, сжимаем губы, стискиваем зубы, напрягаем глаза.

Как разгладить кожу?

* Почувствовали, что челюсти непроизвольно сжаты как у питбуля? Найдите ямку под верхней челюстью и косточками пальцев помассируйте зону напряжения до появления приятного тепла.

* Чтобы расслабить круговые мышцы рта, фыркайте, как лошадка. В течение дня держите губы полуоткрытыми.

* Поставьте указательные пальцы во внешний уголок глаза и закрывайте-открывайте глаза. Повторите, поставив пальцы во внутренние уголки (под пальцами должна чувствоваться работа круговой мышцы).

Пока не появились складки и брыли

Положите руку на ключицы, опустите плечи и запомните положение шеи. Именно оно сохранит надолго овал вашего лица молодым и подтянутым.

Козье молоко с чесноком продлевает молодость

Моя бабушка говорила, что козье молоко незаменимо для женщин. И она готовила из него такое снадобье. Брала стакан козьего молока и томила на медленном огне в духовке. Не кипятила. Измельчала в ступке 3 головки чеснока, добавляла по 1/2 чайн. ложки семян аниса, укропа и тмина. Толкла еще раз. Заливала стаканом горячего томленого козьего молока 1 чайн. ложку такой смеси, немного настаивала. Принимала снадобье перед сном. Чесночную кашицу хранила в холодильнике. Такое снадобье очищает сосуды, изгоняет паразитов из организма, нормализует обмен веществ, дарит хорошее самочувствие и продлевает молодость.

Юлия Ивановна Черкашина, Курск

После моря кожа становится сухой

Справиться с этой проблемой мне помогает маска, которая великолепно устраняет сухость, отбеливает и наполняет кожу жизненной силой. Смешиваю 1 ст. ложку сока лимона с 1 ст. ложкой кашицы из мелко нарезанной и растертой в однородную массу зелени петрушки, добавляю 1 ст. ложку жидкого меда и размешиваю. Наношу маску на очищенное лицо и шею на 20 минут. Затем смываю водой комнатной температуры, смазываю кожу свежим соком огурца, а после кремом. Всю неделю делаю такую маску каждый вечер, а затем 2-3 раза в неделю до тех пор, пока меня не устроит результат.

Лидия Никоненко, Волгоград

Обувь к юбке

Уроки стиля

ЧТОБЫ ЮБКА СМОТРЕЛАСЬ ГАРМОНИЧНО, ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ОБУВЬ.

■ Мини-юбки можно удачно сочетать с сапогами и туфлями без каблука или с небольшим каблуком, а также с босоножками на танкетке.

■ Юбки до середины бедра хорошо смотрятся с узкими сапогами без каблука, балетками, босоножками, туфлями на танкетке или с босоножками без каблука.

■ Обтягивающие или прямые юбки до колена лучше надевать с сапогами без каблука или на каблуке, туфлями на танкетке или классическими на каблуке.

■ Прямые юбки ниже колена чаще всего хорошо сочетаются с сапогами на танкетке или каблуке, босоножками или туфлями на танкетке, туфлями на шпильке.

■ Длинные юбки с сапогами не носят. Зато они отлично будут смотреться с босоножками на платформе, балетками и сандалиями. Осенью макси-юбки можно надеть с аккуратными ботинками на низком каблуке.

Отверстие в бетонной стене сверлить совсем не обязательно

Раньше повесить фотографию в рамке на бетонную стену было для меня целой проблемой. Ведь для такого дела нужна дрель, которой в моем хозяйстве нет. Приходилось просить у соседей. А недавно узнала, что отверстие сверлить совсем не обязательно. Можно поступить так: аккуратно крест-накрест разрезать обои, отогнуть концы и на зачищенный бетон нанести клей (эпоксидный, бустилат, «Момент»...). Потом взять канцелярскую кнопку, немного загнуть острие, тыльную сторону обезжирить, смазать клеем и плотно прижать к стене. Кончики обоев загнуть и закрыть ими кнопку. И все!

Обои можно и не разрезать, если вместо кнопки взять кусочек корковой пробки с воткнутым в нее гвоздиком и приклеить пробку прямо к обоям. Вместо кнопки и пробки можно использовать скрепку, согнутую в виде крючка или обычный крючок для одежды. И еще одна хитрость, касается она коврика в ванной. Чтобы он не скользил, подшейте к нему с изнанки несколько кусочков резины.

О. Л. Дягилева, Липецкая обл.

Пригодится

■ ЧТОБЫ СОЛЬ ОСТАВАЛАСЬ СУХОЙ, ПОЛОЖИТЕ В СОЛОНКУ 2-3 РИСОВЫХ ЗЕРНЫШКА. ОНИ ПОГЛОЩАЮТ ВЛАГУ.

■ АЛЮМИНИЕВЫЕ КАСТРЮЛИ ЛЕГКО ОЧИСТЯТСЯ ОТ ЛЮБОГО НАЛЕТА, ЕСЛИ В НИХ ПРОКИПЯТИТЬ ВОДУ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ ОЧИСТКАМИ ИЛИ ЯБЛОЧНОЙ КОЖУРОЙ.

■ НА ДНО МУСОРНОГО КОНТЕЙНЕРА БРОСЬТЕ ЛИМОННУЮ КОРКУ — НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА НЕ БУДЕТ.

Прикинь на себя — Для тех, кто за рулём

Экономим на бензине

Любая экономия для семейного бюджета — благо. И экономия бензина тут не исключение, особенно, если приходится ездить часто и на большие расстояния. И начинать нужно с малого, что на первый взгляд кажется мелочью.

■ Если сравнить, сколько потребляет бензина на одно и то же расстояние автомобиль с закрытыми окнами и с открытыми, то обнаружится, что это обходится в лишние 0,5 л на 100 километров. Причем количество увеличивается с увеличением скорости. Вот и первый способ сэкономить — держать окна закрытыми и без необходимости не открывать. Кстати, кондиционер расходует бензина еще больше — до 2 л на 100 километров.

■ Работающая печка потребует примерно 1% вашего бензинового запаса, а фары дальнего света — 1-2%. Обратите особое внимание на генератор: если ремень натянут слабо или клеммы окислились, можно потерять до 7%.

■ Важно в расходе топлива и то, насколько хорошо закреплены колеса и каково состояние крутящего механизма. Чтобы проверить это, попробуйте проделать тест на выбег. Для этого автомобиль должен проехать по ровной дороге около 400 м при скорости 60 км/час. Если проехали меньшее расстояние, это означает, что мотор работает сильнее и топлива расходуется больше. Чем меньшее расстояние вы проехали, тем существеннее ваша проблема. Поэтому обратите внимание на передние тормозные цилиндры.

■ Давление в шинах тоже влияет на расход топлива. Специалисты утверждают, что каждые 0,3 атмосферы недобора давления оборачиваются для владельца машины дополнительными потерями топлива в 7-8%. Но и перекачивать тоже не стоит, так как это снижает управляемость автомобиля.

■ Опытные водители знают, что, чем мягче и равномернее движется автомобиль, тем меньше он потребляет топлива. Есть такое понятие — «экономичная скорость», которая указывается в документах на машину. Для российских автомобилей это 80-90 км/час. При этой скорости можно сэкономить примерно 3 л топлива от среднего расхода. А вот резкие старты, развороты будут стоить дополнительного расхода бензина более 10%.

■ Нужно ли глушить двигатель, если стоите в пробке? Тут оценивать вам: если пробка надолго, глушите двигатель без раздумий. Но если машина все время в движении, то на запуски и перезапуски вы истратите топлива больше, чем на постоянную работу двигателя. И не выключайте двигатель перед светофором — это себя не оправдывает.

РАБОТАЮЩАЯ ПЕЧКА ПОТРЕБУЕТ ПРИМЕРНО 1% ВАШЕГО БЕНЗИНОВОГО ЗАПАСА, А ФАРЫ ДАЛЬНЕГО СВЕТА — 1-2%. ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ГЕНЕРАТОР: ЕСЛИ РЕМЕНЬ НАТЯНУТ СЛАБО ИЛИ КЛЕММЫ ОКИСЛИЛИСЬ, МОЖНО ПОТЕРЯТЬ ДО 7%.

Хозяйкам на заметку

Лён любит, когда о нём заботятся

ЧТОБЫ ЛЮБИМЫЕ ЛЬНЯНЫЕ ВЕЩИ СЛУЖИЛИ ДОЛГО, ЗА НИМИ НАДО ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ.

Стираем

* Откажитесь от агрессивно-чистящих средств, например, содержащих хлор. Крахмал, цеолит в составе порошка делают ткань более жесткой.

* Белые и натуральные льняные ткани стирайте при температуре до 90°С, лен ярких или темных цветов стирайте не дольше 5-10 минут при температуре не выше 30°С, льняные ткани любых других цветов — не выше 40°С.

* Чтобы вещь не полиняла при стирке или полоскании, добавьте в воду столовый уксус: 30 мл уксуса на 1 л воды.

* Изделия из льна могут дать усадку. Поэтому строго соблюдайте температурный режим, указанный на этикетке изделия.

* Лен, как и все натуральное, любит руки. Поэтому лучше отдавать предпочтение ручной стирке. В крайнем случае используйте стирку на низких оборотах стиральной машины, например, деликатный режим. Применять отжим не рекомендуется.

* Для стирки льняных вещей используйте мыльный раствор. Материал впитывает много жидкости. Поэтому тщательно прополощите вещь, иначе на полотне появятся белые разводы.

* Лен очень чувствителен к пятновыводителям. Применять можно кислородный отбеливатель, предназначенный для натурального и белого льна.

Если прокрутить несколько раз сухую необработанную льняную ткань в стиральной машине на режиме отжима на максимуме, она станет мягче.

Сушим

* Льняные вещи не отжимайте и не выкручивайте, поскольку ткань сильно мнется.

* Сушите изделия на открытом воздухе в горизонтальном положении. После такой сушки льняная одежда меньше мнется.

* Чтобы вещь не выгорела, избегайте прямого солнечного света.

Гладим

* Лен лучше гладить слегка влажным при температуре до 200°С.

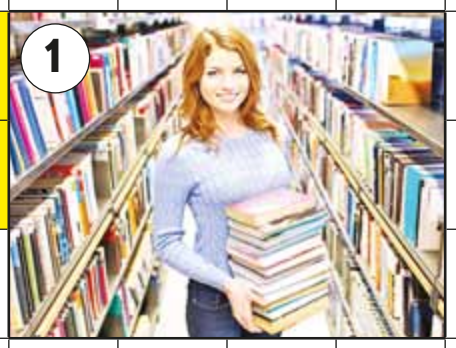
* Светлые скатерти гладьте сначала с изнаночной стороны, потом с лицевой, чтобы ткань заблестела. Скатерти темных или насыщенных цветов гладят только с изнанки, чтобы не образовались блестящие участки. Часто на салфетках и скатертях есть вышивка. Ее гладят с изнаночной стороны, с лицевой — вокруг вышивки.

* После глажки льняное белье сразу не складывайте. Оставьте его высохнуть и только потом сложите. Так на нем будет меньше заломов. Не храните льняное столовое и постельное белье в пластиковых пакетах. Используйте льняные или хлопчатобумажные конверты. Они уберегут белье от выгорания и позволят ему «дышать».

■ ЕСЛИ ЛЬНЯНЫЕ ВЕЩИ ДОЛГО ХРАНЯТСЯ В ШКАФУ, СО ВРЕМЕНЕМ ОНИ ЖЕЛТЕЮТ. ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ИХ.

■ ПОКУПАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКТ ИЗ ЛЬНА СЛИШКОМ ДОРОГО? МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ТОЛЬКО ПРОСТЫНЮ. КОМФОРТНЫЙ СОН БУДЕТ ОБЕСПЕЧЕН.

Привычное восприятие
Матрос-дебютант
1
Комнатное растение
Организмы на дне пруда
Жидкость в радиаторе
Альфред, пушечный король
Пальма на щетки
«Испарение» снега
Соперница Снегурочки
Разумное основание
Страна внутри другой
Замкнутая община в Индии
Синий человек из м/ф
Червона травка
Жадина-говядина
Побег, идущий от пня
Велик с одним колесом
2
Профсоюз на фабрике
Родственник ужа
«Крякание» пера
Крышка моторного отсека
Лапундер как обезьяна
Династия королевы Марго
Прицеп к ослику
Город близ Ярославля
Рекламная кампания
Главный храм Мекки
Антипод молотка
Доктор у Пастернака
Спела про лаванду
«Тяжелый» кавалерист
3
Границы беседы
Невеста Костоморяка
Разлом в земной коре
Подпитывает Неву
Река в Каунасе
«Глаза» в стиле ретро
Любой жаждоутолитель
Водопад системы «лесенка»
100% за смену
Содержимое кисета
4
Ограда ринга
Разгадал шарады Сфинкса
Вешалка по-другому
Родной город Карла Маркса
Жир из соевого масла
Собрание у эллинов
Цепкий примат
Сериальная невольница
Шкаф как из вагона
Западная Двина в Латвии
5
Коренные новозеландцы
Малолетний доносчик
Плитка с глазурью
Сын Арутюна Акопяна
Основа надстройки
Старинный кубок для вина
Питейное заведение
Ступень в карате
Президент Сирии
Предатель Иисуса
Трапеза на работе
Скоростная съемка
Столица с Коптским музеем
Начальник в станице
Увертюра к церемонии
Страна персидского языка



Составила Елена Короткова

Что там, на дне?

Чудища морские

Черный живоглот может проглотить добычу, которая в 10 раз превышает его собственный вес.

В режиме ожидания оболочники расправляют ловушки. А когда туда заплывает мелкое животное, ловчий аппарат превращается в капкан, отправляя добычу прямиком в желудок.

Рыба-капля считается самым грустным и уродливым существом в морских глубинах.

Люди и звери

Просто лень было хитрюге мыться...

У меня большой пушистый белый пес. Он ненавидит принимать ванну. Каждый раз, когда надо помыть его, начинался ад. Ничего не помогало, только взять на руки (аж 45 кг!) и окунать в воду. Однажды на улице была ужасная погода: дождь, под ногами болото. В такие дни мыть животное — необходимость. Мужа дома не было, а я беременная. Говорю: «Зайка мой, ну не могу я тебя поднять! В животике малыш, могу навредить ему. Залезь сам, пожалуйста...» И пес сам прыгнул в ванну! Сам! Кажется, меня обманывали последние два года. Все эта бестия понимает, просто лень было хитрюге...

И. Ромашкина, Омск

Куда утекали денежки, было непонятно

Недавно мы завели кота. А через какое-то время начали получать баснословные счета за воду, хотя расходовали ее как обычно. Куда утекали наши денежки, было непонятно. И вот как-то я приболела и не пошла на работу. И что же увидела? Наш кот снова и снова смывал в унитазе воду, нажимая лапой на кнопку. Смывает — и смотрит, как вода закручивается и с шумом уносится.

Марина, Курская обл.

Приметы

■ НЕ СТОЙТЕ ПОДОЛГУ НА ПОРОГЕ, ЧЕРЕЗ ОТКРЫТУЮ ДВЕРЬ УЙДЕТ СЧАСТЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ.

■ ЧТОБЫ НЕЖЕЛАННЫЙ ГОСТЬ БЫСТРЕЕ УШЕЛ, УСАДИТЕ ЕГО СПИНОЙ К ВЫХОДУ.

■ КОГДА ОКНО ОТКРЫВАЕТСЯ ОТ ПОРЫВА ВЕТРА, БОЖЕСТВЕННЫЕ ПОСЛАННИКИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ О ЧЕМ-ТО ХОРОШЕМ.

■ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОБЗАВЕСТИСЬ СОБСТВЕННЫМ ЖИЛЬЕМ, ПОЧАЩЕ ДЕРЖИТЕСЬ ЗА УГОЛ КУХОННОГО СТОЛА.

Для тех, кто верит

Своё счастье вымолила у святой Ксении

Москвичка Елена Кучеренко дала себе зарок: если до 35 лет не создаст семью, уйдет в монастырь.

Желание выйти замуж пришло к москвичке Елене Кучеренко лет в 20. Она так сильно об этом мечтала, что дала себе зарок: если до 35 лет не создаст семью, уйдет в монастырь. Шли годы, а суженый все не встречался. Елена отчаялась... И вот как-то случайно девушке в руки попала книжка о святой блаженной Ксении Петербуржской. Елена вычитала, что она особо помогает в семейных вопросах. Был в книге и адрес часовни на Смоленском кладбище в Санкт-Петербурге, построенной на месте захоронения святой. Поехать туда девушка не могла. Но написала служителям часовеньки письмо и умоляла «передать» святой, чтобы она сжалилась и помогла выйти замуж. Мольбу Елена подкрепила всем, что было в кошельке — набралось 150 рублей.

Православные люди верят, что если оставить записку с просьбой о помощи в часовне Ксении Блаженной на Смоленском кладбище в Петербурге, то святая непременно поможет.

Через три недели пришел ответ. Служители благодарили за пожертвование. Еще в письмо был вложен маленький цветочный лепесток, освященный на могилке святой. Через несколько дней с драгоценным лепестком в сумке Елена уехала на Украину к друзьям отдыхать. Те познакомили ее со своим приятелем Вадимом. Как только парень открыл дверь, девушка поняла: это он! Три дня молодые люди провели в одной компании. Елена умоляла Ксению сделать что-нибудь. Ей казалось, что Вадим совсем не обращает на нее внимания.

И вот наступил день отъезда. Елена с друзьями ждала электричку в Запорожье. Оставались минуты до посадки. В душе девушка обливалась слезами, но продолжала взывать к святой, так обнадежившей своим лепесточком. И вдруг на перрон прибежал Вадим и поехал вместе со всей компанией. В тот же день он тоном, не терпящим возражений, спросил Елену, когда она выйдет за него замуж. После Вадим признался, что был холоден, потому что решил: мол, столичная штучка — не для простых парней. Но в итоге не выдержал...

Все знакомые крутили пальцем у виска. Но Елена бросила аспирантуру, работу. Они быстро расписались, обвенчались. И через девять месяцев родилась их первая дочь — Варя. С тех пор прошло много лет. Во время ссор и неурядиц Елена обращается к лепесточку со словами: «Помоги, вразуми!» Сейчас в семье уже пять дочек...

Елена Кучеренко с мужем и детьми

Загадки медицины — *О случаях летаргического сна*

Вернулись с того света

ДАЖЕ СЕГОДНЯ, В ВЕК ПРОДВИНУТЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВРАЧИ ПОРОЙ НЕ РАСПОЗНАЮТ ЛЕТАРГИЮ, А СПЯЩИХ ОБЪЯВЛЯЮТ УМЕРШИМИ.

От перебранки женщина «воскресла»

В 2015 году жительница Архангельска вызвала скорую своей матери. Медики сообщили, что 92-летняя женщина скончалась. Пока дочь усопшей обзванивала родных, на пороге появились сотрудники сразу двух ритуальных контор и вступили в борьбу за право похоронить пенсионерку. Агенты так громко спорили, что от их перебранки женщина вернулась с того света!

Музыка разбудила

В 2011 году в симферопольском морге «воскрес умерший». В мир живых его вернула музыка городских рокеров. У музыкального коллектива была договоренность — администрация морга позволяла им репетировать вечером и ночью. Шла очередная репетиция, когда музыканты услышали крики мужчины. Прислушались — ошибки нет, звуки доносились из холодильной установки. Вызвали охранника, открыли — там находился живой человек. Вскоре выяснилось, что он впал в летаргический сон, а тяжелая музыка вывела его из этого состояния.

«Покойный» очнулся и попросил воды

В Италии в 2003 году чуть не похоронили заживо 80-летнего Роберто де Симоне. У мужчины случился сердечный приступ и остановка сердца. Медики доставили его в клинику, где и констатировали смерть. Тело де Симоне родственники забрали, чтобы предать земле, уложили в гроб, организовали траурную церемонию. Прощание окончилось, работники похоронного агентства собирались закрывать гроб, когда «покойный» очнулся и попросил у шокированных родственников воды.

Сижу однажды в очереди на приём к врачу

Рядом две старушки чешут языками. Одна начинает:

— Понимаете, женщина, какая все-таки отвратительная болезнь грипп. Температура у меня так и скачет, так и скачет. Два дня назад 37,7 была, а на следующий день уже 35,5. На целых два градуса, страсти-то какие! Ужасть просто!

Другая тоже оживилась и резво ей отвечает:

— Вот-вот, женщина, у меня то же самое! Ну просто в точности то же самое! Только у меня шестой день понос.

Егор И., Новороссийск

Весёлые новости

● Владикавказскими правоохранительными органами была задержана партия коньяка «Мартель» в подарочных десятилитровых канистрах.

● После рождения девятого ребенка чета Петровых из Наро-Фоминска уже спала со светом и под присмотром взрослых детей.

● Из Москвы-реки впервые выудили нормальную рыбу с двумя глазами и одним хвостом. Она вырывалась и кричала, что не местная.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов
Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412
ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Такой случай — *Уроки жизни*

Про Анну Каренину и бабушку Аню

КОРОВУ ЕЙ НАДО БЫЛО! А ЛУЧШЕ ДВЕ...

Бабушка Аня всю жизнь прожила в деревне. Куры, кролики, свиньи, козы, корова, огород, четверо детей и муж. Потом и внуки подоспели. Приехала я к ней как-то, уже студенткой, на лето с охапкой книг. В числе прочих привезла «Анну Каренину». Бабушка смотрит на обложку.

— Это та самая «Анна Каренина»? — спрашивает.

— Угу.

— А я не читала, — сознается бабушка. — И фильм не видела... В чем там у ней беда-то? Зачем под поезд бросилась?

Рассказала бабушке сюжет, объяснила проблему главной героини. Бабушка:

— Вот оно как... — тяжко вздохнула. — Корову ей надо было! А лучше две...

Василиса Д., Саратов

У МЕНЯ ЖЕНА ЛЕЖИТ В БОЛЬНИЦЕ. ТАК ВОТ...

После работы заехал в магазин. Купил еды. Приехал домой. Убрал за котом. Встретил детей со школы. Помог сделать уроки. Приготовил поесть. Накормил всех. Пробежался с пылесосом. Помыл посуду. Уложил мелочь спать. Накормил кота. Зарядил стирку. Везде прибрался. Ни телек, ни компьютер даже не включал. Прилег. Час ночи. Ни рук, ни ног, спина болит. Завтра рано вставать и вести детей на тренировку. Представил ситуацию: в дверь вваливается пьяная жена из бара с парой пива под мышкой. Врубает телек, гремит кастрюлями в поисках поесть. Пьет пиво, курит на кухне, громко смеется. Потом идет в спальню и пытается, дыша перегаром и табачищем, ко мне приставать. Убил бы на фиг!

Петр В., Самарская обл.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Пример. 5.Рихард. 9.Аорта. 10.Исход. 11.Сумо. 12.Курд. 14.Ибис. 15.Атлас. 17.Патио. 18.Равновесие. 20.Плотва. 23.Стакан. 25.Ростра. 26. Стадо. 27.Нищий. 30.Синица. 31.Наводчик. 34.Окошко. 35.Куравлев. 38.Харламов. 41. Идеал. 42.Дейл. 43.Гофре. 44.Карл. 46.Ряба. 50.Сапер. 51.Какаду. 53.Аптека. 54.Меняла. 55.Ноябрь. 57.Арека. 59.Ядро. 61.Уста. 62.Блюз. 63.Сговор. 64.Игра. 65.Хорь. 66.Змий. 67. Авеста. 68.Озноб. 70.Подвал. 72.Работа. 74.Алиев. 76.Ведьма. 78.Чача. 79.Глаз. 81.Новик. 82.Фура. 84.Калам. 85.Раздолье. 87.Оскомина. 90. Графин. 91.Скакалка. 95.Лектор. 96.Канал. 97.Загон. 98.Лосина. 99.Арахис. 102.Акцент. 105.Директриса. 107.Изюбр. 108.Ритон. 109.Дока. 110.Авто. 112.Визг. 113.Пытка. 114.Ампир. 115.Нутрия. 116.Каплун.

По вертикали: 1.Костел. 2.Пассив. 3.Измор. 4.Рык. 5.Ряд. 6.Амбре. 7.Диспут. 8.Тоника. 13.Удобство. 16.Останки. 19.Ворона. 21.Орешник. 22.Антраша. 23.Спиноза. 24.Кулешов. 28.Астеник. 29.Комната. 32.Вывод. 33.Чехол. 36.Училище. 37.Вражда. 39.Леонид. 40.Обертон. 45.Артподготовка. 47.Беллетристика. 48.Прерогатива. 49.Канатоходец. 50.Сан. 52.Ума. 56.Отзыв. 58.Клико. 60.Обь. 61.УАЗ. 67.Ала. 69.Бра. 71.Веранда. 73.Бергман. 75.Либидо. 77. Монако. 78.Чертоги. 80.Зоопарк. 82.Фреза. 83.Атолл. 85.Рванина. 86.Донбасс. 88. Молдова. 89.Артмане. 92.Киллер. 93.Корсаков. 94.Казакин. 100.Разрыв. 101.Иордан. 103.Курган. 104.Неолит. 105.Дукат. 106.Ахилл. 110.«Ася». 111.Орк.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

С			Ю		Б	И	Б	Л	И	О	Т	Е	К	А	Р	Ь
Т	А	Я	Н	И	Е	■	■	■	■	О	■	Р	■	А	■	Ю
Е	■	■	Г	■	Н	■	■	■	■	С	М	У	Р	Ф	И	К
Р	■	К	А	С	Т	А	■	■	■	О	■	П	■	И	■	К
Е	■	У	■	М	О	Н	О	Ц	И	К	Л	■	П	Р	Я	Ж	А
О	Т	П	Р	Ы	С	К	■	■	■	■	■	У	■	Л	■	
Т	■	А	■	С	■	Л	■	■	■	М	Е	С	Т	К	О	М
И	■	В	А	Л	У	А	■	■	■	Е	■	К	А	А	Б	А
П	И	А	Р	■	Г	В	О	З	Д	О	Д	Е	Р	■	П	■	К
■	■	■	Б	■	Л	■	■	■	■	Я	■	И	Ж	О	Р	А
К	И	Р	А	С	И	Р	■	■	■	Н	А	П	И	Т	О	К
А	■	А	■	О	Ч	И	■	■	■	К	■	■	В	■	Т	■
Н	Е	М	А	Н	■	Ф	Е	И	Х	О	А	■	К	А	Н	А	Т
О	■	К	■	Я	■	Т	■	■	■	■	■	А	Г	О	Р	А
Э	Д	И	П	■	Т	■	■	■	■	Л	Е	С	О	Р	У	Б
■	А	■	Л	О	Р	И	■	■	■	Е	■	К	■	М	■	А
К	У	П	Е	■	И	З	Р	А	З	Е	Ц	■	А	М	А	Я	К
■	Г	■	Ч	А	Р	А	■	■	■	И	У	Д	А	■	Б	■
Б	А	З	И	С	■	У	■	■	■	Т	■	■	О	Б	Е	Д
■	В	■	К	А	И	Р	■	■	■	И	Н	Т	Р	А	Д	А
Р	А	П	И	Д	■	А	Т	А	М	А	Н	■	■	И	Р	А	Н

Анекдоты из Одессы

— Представляешь, Жора, бензин стал стоить 20 гривен за литр!

— Так ты, Фима, теперь пешком ходишь?

— Нет, голодным езжу...

■■■

— Софа, и где ты шлялась до пяти утра?!

— Абрам! Шляются фифочки, а я путешествую...

■■■

— Роза Моисеевна, не могли бы вы одолжить мне на вечер свой пылесос?

— Ой, оставьте, мой Абрам категорически запрещает выносить вещи из дома. Но, если вы желаете, можете попользоваться им у нас...

Сплошные неприятности

А вдруг укусит?!

КУПАТЬ НАДО? НАДО. КОРМИТЬ НАДО? НАДО. ГУЛЯТЬ ДВА РАЗА В ДЕНЬ НАДО? НАДО.

Внизу висела табличка «Лифт временно не работает», и мы с Семеновым пошли пешком. Между третьим и четвертым этажами нам встретилась старушка из сто семнадцатой квартиры. Она вела гулять болонку.

— Никогда не понимал тех, кто держит дома собак, — сказал Семенов, поглядев болонке вслед. — У собак так лезет шерсть!

— А возни столько! — поддержал я. — Купать надо? Надо. Кормить надо? Надо. Гулять два раза в день надо? Надо.

— А попробуй не вывести вовремя! — сказал Семенов. — Такой скулеж начнется — хоть уши затыкай.

— А то еще потеряется, — сказал я. — Ищи ее. Объявление в газету давай. А найдут — плати. Тоже мне удовольствие!

Если вы думаете, что о вас забыли, попробуйте пропустить несколько платежей за коммунальные услуги.

— А то с соседской собакой подерется...

— А то, не дай бог, укусит кого...

— Сплошные неприятности, — подытожил Семенов.

— Кошка лучше, — добавил я.

— Кошки тоже линяют, — сказал Семенов. — Еще больше, чем собаки.

— Ну да, и возни с ними не меньше. А ведь есть люди — по три штуки держат. Выпендриваются.

Тут мы добрались до семеновской квартиры.

— Ну ладно, — сказал Семенов. — Я, пожалуй, пойду. Алик, наверное, соскучился. Это вам не болонка. Крокодилы так привязчивы — вы не поверите!

Я кивнул и тоже заспешил. Пора было кормить моих малюток. У меня их всего три. Симпатичные такие питончики, и совсем крошки — метра по два.

Борис Вайнер

ОДИН СОСЕД РАССКАЗЫВАЕТ ДРУГОМУ: «ВЫЕХАЛ Я НЕДАВНО С ДРУЗЬЯМИ НА ПРИРОДУ И, КАК ОБЫЧНО, ПО СОТОЧКЕ, ПО СОТОЧКЕ, ПОТОМ ЕЩЕ ПО СОТОЧКЕ...» СОСЕД: «НАПИЛИСЬ?» — «НЕ-Е... ДО ОБЕДА ДВЕНАДЦАТЬ СОТОК ВСКОПАЛИ».

Гороскоп с 23 октября по 5 ноября

Потакайте себе любимому во всём!

ОВЕН Настает ваш звездный час! Вы сможете свернуть горы, любое море будет по колено, если не будете забывать о хорошем, полноценном сне. Осенью надо спать на 1-2 часа дольше, чем летом. Только в этом случае хватит сил на то, что задумали. И независимо от того, какие предстоит переделать дела, начинайте свой день с контрастного душа или обтираний — это улучшает кровообращение.

ТЕЛЕЦ Захочется сделать счастливыми тех, кто вам близок. Что для этого надо? Просто выслушать, понять и принять их такими, какие они есть. Не судите строго, ведь у всех есть какие-то слабости. О здоровье: не злоупотребляйте зеленью и соленьями. Возможны проблемы с желудком. А утро лучше начинать с овсяной каши с ложкой льняного семени.

БЛИЗНЕЦЫ Заниматься несколькими делами одновременно вряд ли удастся. Не стоит так разбрасываться собственными силами — в ближайшие две недели они вам понадобятся. О здоровье: время почистить свой организм. Ешьте до 19 часов, а следующий прием пищи начинайте с 11 часов следующего дня. Разрешается пить воду, чай. Придерживайтесь такого режима хотя бы неделю.

РАК В будничных хлопотах не забывайте, что здоровье не казенное и вы его уже «заездили» непомерными нагрузками. Да-да, эмоциональное напряжение, стрессы потихоньку разрушают нас. Поддержите организм отваром арбузных корок: залейте 200 г измельченных корок 0,5 л кипятка, варите 5 минут, добавьте мед и пейте вместо чая.

КОГДА ПОДНИМАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ НЕ ТРУДНЕЕ, ЧЕМ СПУСКАТЬСЯ, — ЭТО МОЛОДОСТЬ. КОГДА СПУСКАТЬСЯ НЕ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ПОДНИМАТЬСЯ, — ЭТО СТАРОСТЬ.

ЛЕВ Заведите привычку записывать все доброе и положительное, что произошло в течение дня. Вы удивитесь тому, что хорошего в вашей жизни больше, чем плохого. Просто вы привыкли его не замечать. Возможны проблемы с желудком. Если будет подташнивать, выпейте чашку чая из ромашки — и желудок успокоится.

ДЕВА Не тратьте слишком много времени на строительство воздушных замков. Занятие приятное, но бесполезное. Лучше позаботьтесь о земных делах. Именно сейчас вы можете свернуть горы, показать себя во всем блеске. Тишина и уединение помогут собраться с мыслями и составить план на будущее.

ВЕСЫ Интуиция — это не ваше. Тот мир, к которому кто-то другой может прикоснуться ладонями, вы не ощущаете. Поэтому не торопите события. Все случится именно тогда, когда надо, и так, как надо... О здоровье: чтобы не одолела осенняя хандра, пейте томатный сок. В нем содержится гормон счастья — серотонин.

СКОРПИОН Не откладывайте счастье на потом, лучше отложите тревоги и суету. Устройте для себя режим максимального благоприятствования. Спите столько, сколько хочется, работайте без перегрузок, чтобы это доставляло удовольствие. Потакайте себе любимому во всем! Плюс разумная диета, свежие фрукты и овощи — то, что надо. И никаких экспериментов со здоровьем!

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ ПРОСТ — ПИЩА ДЛЯ ЖЕЛУДКА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОСТОЙ, А ДЛЯ МОЗГА, НАОБОРОТ, — СЛОЖНОЙ.

СТРЕЛЕЦ Осенняя пора еще не повод для грусти. И не расстраивайтесь из-за мелких потерь: чуть позже вы обретете все, о чем мечтали, и даже больше. Скоро у вас появится масса поводов для радости. Кстати, укрепляйте горло. Как? Кивайте головой в течение минуты 2-3 раза в день. А при первых признаках ангины приложите к горлу листья свежей капусты и обвяжите теплым платком, меняйте каждые 2 часа.

КОЗЕРОГ Если хотели выйти из тени, момент настал. Но, скорее всего, вы наткнетесь на других охотников занять место под солнцем. Звезды советуют найти пути для возможного отступления. О здоровье. Отправляясь спать, выбрасывайте из головы дурные мысли. Сон для вашего организма важнее. А 40-минутная прогулка перед сном в любую погоду только добавит здоровья.

ВОДОЛЕЙ Звезды обещают интересную встречу, может, даже судьбоносную. На вашем жизненном пути может появиться человек, с которым вы никогда больше не встретитесь, но он послан, чтобы донести до вас какую-то истину. Могут появиться проблемы с артериальным давлением. Ешьте огурцы. В них содержится много калия, а он нормализует давление и выводит соли и воду из организма.

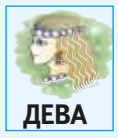
РЫБЫ Пора выплывать из-под любимой коряги и просить у звезд попутного ветра! О здоровье: на дворе осень, и хронические заболевания могут показать свои острые зубки. Если начнете больше потеть, днем быстро уставать, а утром станет трудно просыпаться, пора сходить к врачу. Упадка сил без причины не бывает.

Самые мудрые знаки зодиака

Это про них частенько говорят: «Мудры не по годам».

Девиз Козерогов — постоянно узнавать что-то новое. Эти люди накапливают мудрость всю свою жизнь. Поэтому и видят всегда на два шага вперед. Козерог за минуту может понять, хороший или плохой человек стоит перед ним, и обмануть его практически нереально. Это именно тот знак, к которому стоит обратиться за советом — у Козерогов потрясающая интуиция.

Их конек — проницательность. Они умеют предугадывать даже самую запутанную ситуацию. При этом, оставаясь в душе романтиками, стараются не драматизировать болезненную для других проблему, которую сумели разглядеть. Так что еще одно качество Рыб — обходительность. Да, они честны и вилять не любят. Но ведь и правду можно подавать под разным углом. Можно в лоб, а потом везти человека в больницу с инфарктом. А можно спокойно, издалека, подготовив, смягчив удар.



Второе имя Дев — ответственность. Они считают себя ответственными за все и за всех, кто рядом с ними. Они умеют делать дела быстро, но не торопятся. Семь раз отмерить, один раз отрезать — это про Дев. Хотя эта народная мудрость известна всем, применять ее в действительности умеют лишь Девы.

В следующем номере читайте:

✓ **Прочти и передай другому**
ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА СПИНЕ БОЛИ НЕ УШЛИ.

✓ **Ещё та проблема**
ЗАПАХ ПОТА У ПОЖИЛЫХ.

✓ **На каждый день**
О ДИАБЕТЕ: ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ.

✓ **Проверено на себе**
ОГУРЕЧНЫЙ СОК С МЁДОМ ИЗБАВИТ ОТ ХОЛЕСТЕРИНА.

✓ **Тяжёлый случай**
ИСПОВЕДЬ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОМУ ПОДСАДИЛИ ПОЧКУ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

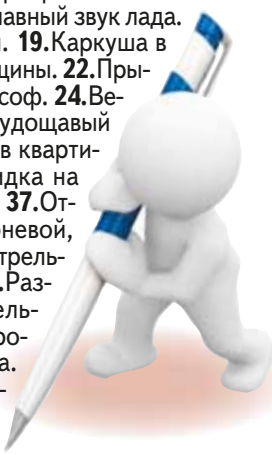
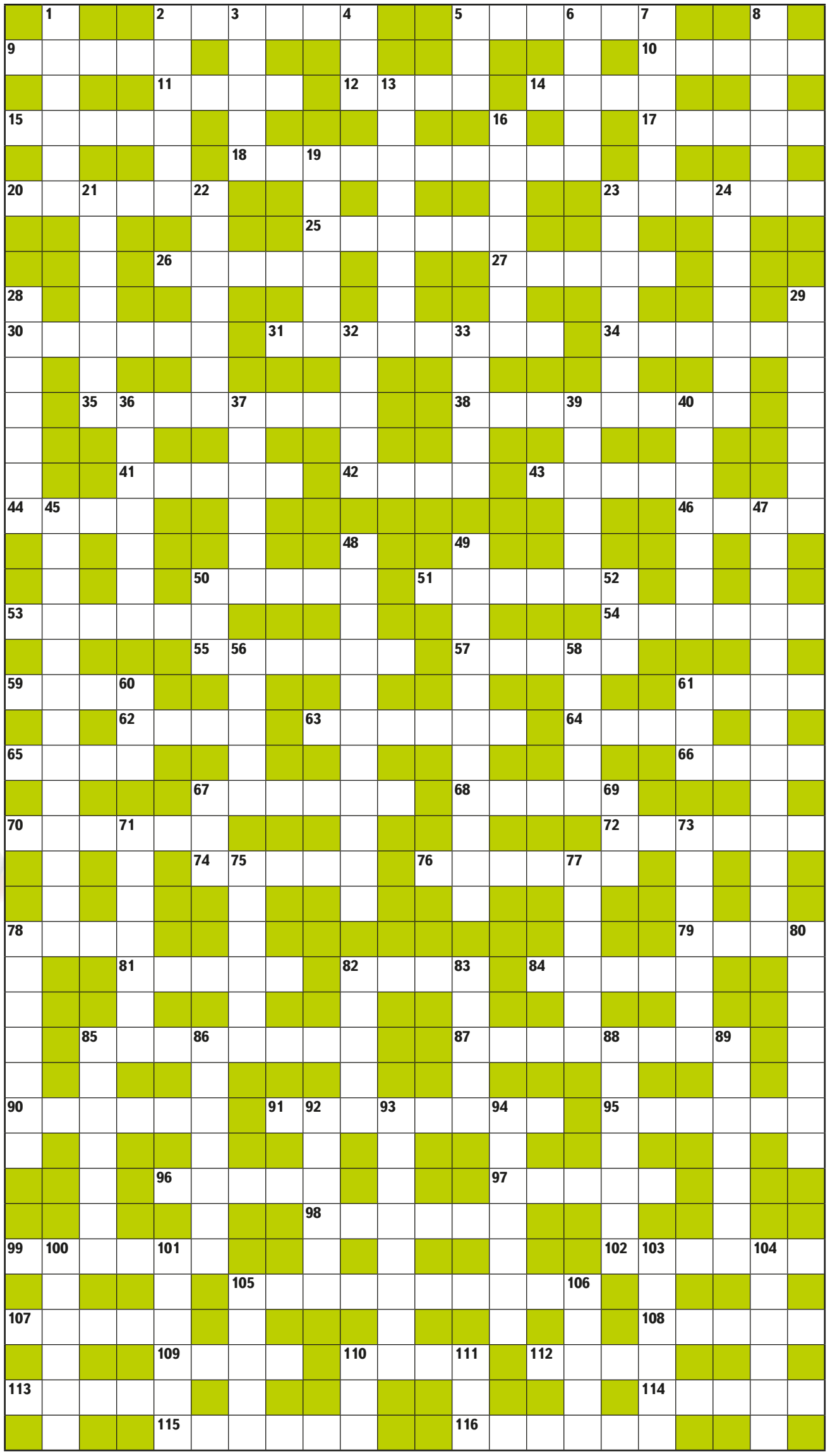
Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **115870** экз. Заказ **1619**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 16.10.2019 г.
Дата выхода в свет 16.10.2019 г. Подписано в печать 09.10.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 134 870 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Дурной — заразителен. **5.**Имя советского разведчика Зорге. **9.**Самая большая артерия. **10.**Вторая книга Библии. **11.**Борьба японских тяжеловесов. **12.**Абориген восточной Турции. **14.**Птица, почитаемая в Египте. **15.**Глобус, попавший в книжку. **17.**Открытый дворик внутри дома. **18.**Устойчивая гармония. **20.**Пресноводная рыба. **23.**Граненая тара. **25.**Нос древнего корабля. **26.**Мычащая компания. **27.**Просящий подаяние. **30.**Желтогрудая сестра воробья. **31.**Информатор домушника. **34.**Отверстие в кассе. **35.**Актер в роли Афони. **38.**Легендарный хоккеист ЦСКА. **41.**Образ для подражания. **42.**Один из бурундуков-спасателей. **43.**Заутюженные складки. **44.**Коварный похититель кораллов. **46.**Несушка с золотым яичком. **50.**Военный подрывник. **51.**Попугай Робинзона Крузо. **53.**Магазин с пилюлями. **54.**Уличный валютчик. **55.**Осенний месяц. **57.**Пальма с перистыми листьями. **59.**Шар для толкания. **61.**«Рот» словами поэта. **62.**Музыкальный жанр. **63.**Преступное соглашение. **64.**Жмурки или прятки. **65.**Зверек семейства куньих. **66.**Искуситель зеленого цвета. **67.**Священные тексты зороастрийцев. **68.**Лихорадка с мурашками. **70.**Технический этаж здания. **72.**Занятие между выходными. **74.**Гейдар — отец Ильхама. **76.**Маргарита или Солоха. **78.**Кавказская горилка под харчо. **79.**Орган зрения. **81.**Молодой дворянин на службе. **82.**Грузовик дальнобойщика. **84.**Тростниковое перо для письма. **85.**Простор, захватывающий дух. **87.**Ощущение терпкости во рту. **90.**Сосуд возле докладчика. **91.**Веревочка, через которую прыгают. **95.**Оратор с кафедры в вузе. **96.**Суэцкий либо Панамский. **97.**Резервация для скота. **98.**Выделанная шкура сохатого. **99.**Земляные орешки. **102.**Особенность речи иностранца. **105.**Дама во главе школы (разг.). **107.**Олень Сибири. **108.**Античный питейный рог. **109.**Знаток своего дела. **110.**Личный транспорт. **112.**Крик поросенка. **113.**Процесс на дыбе. **114.**Стиль архитектуры. **115.**Болотный бобр с ценным мехом. **116.**Евнух в курятнике.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Польский храм. **2.**Часть бухгалтерского баланса. **3.**Длительная осада крепости. **4.**Грозный глас льва. **5.**Вереница кресел партера. **6.**Благовоние (устар.). **7.**Публичная полемика. **8.**Главный звук лада. **13.**Комфорт, уют. **16.**Мощи по сути. **19.**Каркуша в компании с Хрюшей. **21.**Заросли лещины. **22.**Прыжок в балете. **23.**Голландский философ. **24.**Ведущий «Своей игры». **28.**Высокий худощавый человек. **29.**Отдельное помещение в квартире. **32.**Итог рассуждений. **33.**Накидка на мебель. **36.**Суворовское заведение. **37.**Отношения недругов. **39.**Гайдай, Броневой, Брежнев. **40.**Призвук в музыке. **45.**Стрельба из пушек перед наступлением. **47.**Развлекательное чтиво. **48.**Исключительное право. **49.**Цирковой артист на проволоке. **50.**Звание духовного лица. **52.** ...Турман — американская актриса. **56.**Ответ на пароль. **58.**Шампанское «Вдова...». **60.**Река в Сибири. **61.**Вездеход из Ульяновска. **67.**Конный отряд римлян. **69.**Светоч на стене. **71.**Пристройка к дому. **73.**Шведский кинорежиссер. **75.**Половая тяга по Фрейду. **77.**Княжество-казино. **78.**Царские хоромы. **80.**Дикие звери в городе. **82.**Режущая деталь станка. **83.**Коралловый бублик в океане. **85.**Одежка нищего. **86.**Угольный регион Украины. **88.**Республика с Кишиневом. **89.**Вия, сыгравшая в «Театре». **92.**Леон в фильме Люка Бессона. **93.**Композитор Римский... **94.**Короткий кафтан. **100.**Конец всяческих отношений. **101.**Поток, где крестили Христа. **103.**Древний могильный холм. **104.**Финальный этап каменного века. **105.**Старинная венецианская монета. **106.**Герой с уязвимой пятой. **110.**Повесть Тургенева. **111.**Воин армии Сарумана.



Составила Елена Тимошенко